ERIK
FABER

FEDME
OG
AFMAG
RING



3. Oplag

FEDME OG AFMAGRING

MED

KOGEBOG FOR AFMAGRINGSDIÆT

AF

ERIK E. FABER
DR. MED.
OVERLÆGE VED KURANSTALTEN MONTEBELLO





GYLDENDALSKE BOGHANDEL
MCMXXV

FEDME OG AFMAGRING

MED

KOGEBOG FOR AFMAGRINGSDIÆT

FEDME OG AFMAGRING

MED

KOGEBOG FOR AFMAGRINGSDIÆT

AF

ERIK E. FABER
DR. MED.
OVERLÆGE VED KURANSTALTEN MONTEBELLO





GYLDENDALSKE BOGHANDEL - NORDISK FORLAG - KØBENHAVN - MCMXXV

TREDIE OPLAG

—

HERMED TRYKT IALT I 4250 EKSEMPLARER

—

PRINTED IN DENMARK
GYLDENDALS FORLAGSTRYKKERI
KØBENHAVN

FORORD

DER hersker i Befolkningen mange fejlagtige Forestillinger om ernæringsfysiologiske Forhold og en stor Mangel paa Forstaaelse af Betingelserne for en sundhedsmæssig Levemaade. De fleste er paa det rene med, at Underernæring er skadelig og kan være Aarsag til Sygdomme og Svaghedstilstande, derimod er Farerne ved Overernæring og Fedme mindre kendte og paaagtede.

Nærværende Bog giver en Fremstilling af de Problemer, der er knyttede til disse Spørgsmaal, den viser, hvorledes Levemaaden bør indrettes, naar man vil undgaa overflødig Vægtforøgelse, og hvorledes man ved Hjælp af Diæt kan reducere den allerede opstaaede Fedme.

Bogen er skreven saa populært, at den kan forstaas uden videnskabelige Forudsætninger. Antagelig vil dog ogsaa Læger kunne have Anvendelse for den, idet Anvisningerne for diætetisk Afmagring er skreven saa udførligt, at de vil kunne være til Hjælp for den Læge, som skal lede en Afmagringskur for en Patient. Her vil særlig Kalorietabellerne og Kogeopskrifterne være til Nytte, idet Lægen ved disse er i Stand til at give nøjagtige og gennemførlige Anvisninger til en effektiv diætetisk Afmagringskur.

I

STOFSKIFTE OG ERNÆRING

I det menneskelige Legeme foregaar der — som i enhver anden levende Organisme — en bestandig Omformning af Stoffet. Cellernes Bestanddele omdannes og nedbrydes, tildels ved Hjælp af den fra Lungerne tilførte Ilt, til mindre sammensatte kemiske Forbindelser, hvoraf en Del (som Kulstof, Urinstof, Urinsyre o. a.) er ubrugelige eller endog skadelige for Organismen og derfor udskilles gennem Aandedrættet, gennem Urinen og Ekskrementerne. Ved Stoffernes Nedbrydning og ved Iltningen af Vævene — en Proces, der svarer til Kullenes Forbrænding i en Ovn — frigøres en Del af den i Stofferne indeholdte Energi, „levende Kraft", som i Organismen omsættes dels til Varme, dels til Arbejde.

For at erstatte de forbrugte Dele og for at der stadig kan være Materiale til Forbrændingen, maa der stadig tilføres Legemet nye Stoffer, nyt Forbrændingsmateriale. Denne Tilførsel sker med Føden. Den saaledes stadig foregaaende Nedbrydning af gamle Stoffer og Opbygning af ny, som vedvarer, saa længe Livet varer, kaldes Stofskiftet.

Mennesket hører til de altædende Dyr og henter sine Fødemidler baade fra Planteriget og fra Dyreriget. Kostens Sammensætning er, navnlig i de uciviliserede Samfund, i høj Grad afhængig af Klima og Naturforhold. I nogle Lande, særlig i de varme Egne, er i alt Fald den lavere Befolknings Kost helt eller næsten helt vegetarisk. Eskimoerne lever derimod saa godt som udelukkende af dyrisk Føde. Ogsaa i Afrika skal der findes Negerstammer, som omtrent udelukkende lever af Kødspiser.

I Kultursamfundene, hvor der under normale Forhold — uafhængig af Naturforholdene — altid er rigelig Adgang til begge Slags Fødemidler, er Kosten ogsaa for de fleste Menneskers Vedkommende blandet, men der findes store Forskelligheder i de enkelte Menneskers Kostsammensætning — afhængig af Smag, Vaner og økonomisk Evne. Ogsaa i disse Samfund findes der Mennesker, som af religiøse eller hygiejniske Hensyn udelukkende lever vegetarisk. I øvrigt er det overalt en Hovedregel, at jo mere økonomisk velstillet de enkelte Individer eller Samfundet er, desto mere kommer de dyriske Fødemidler til at dominere i Kosten. Aarsagen hertil er, at disse Fødemidler, specielt Kødretterne og de af Kød tilberedte Saucer, Supper o. l. tillader en langt større Variation i Tillavningen end de vegetariske Retter og indeholder flere og stærkere Smagsstoffer, saa at de altid vil blive foretrukne af Folk, som har Raad til at anvende dem, medens de vegetariske Fødemidler gennemgaaende er billigere og derfor kommer til at udgøre en større Del af de mindre velstilledes Kost.

I kemisk Henseende indeholder de menneskelige Fødemidler de organiske kemiske Forbindelser: Æggehvidestoffer, Kulhydrater og Fedtstoffer, samt forskellige uorganiske Stoffer (Klornatrium, Jernforbindelser m. m.). Medens Kulhydraterne og Fedtstofferne kan erstattes af hinanden eller af Æggehvidestofferne, er disse sidste nødvendige i Føden, fordi kun disse indeholder Kvælstof, og Organismen derfor kun gennem Tilførsel af Æggehvidestoffer kan faa Erstatning for det ved Stofskiftet udskilte Kvælstof. Hvor meget Æggehvidestof den menneskelige Føde bør indeholde, har længe været et Stridsspørgsmaal. Paa almindelig blandet Kost faar de fleste Mennesker under vore Samfundsforhold 100—120 Gram Æggehvide om Dagen, og man har tidligere ment, at saa megen Æggehvide var nødvendig til at vedligeholde et normalt Stofskifte. Nyere Undersøgelser (særlig i Amerika af Professor Chittenden og herhjemme af Dr. Hindhede) har imidlertid vist, at det kan foregaa uhindret ved langt lavere Æggehvidemængder — helt ned til 50, 40, ja endog 20—30 Gram om Dagen.

Om der i hygiejnisk Henseende er nogen Fordel ved at leve

paa saadanne lave Æggehvidemængder — som flere af disse Forfattere mener — er ikke godtgjort, men det kan anses for bevist, at man i Sammensætningen af den menneskelige Kost ikke behøver at tage meget Hensyn til Spørgsmaalet om Æggehvidestoffernes Tilstrækkelighed; omtrent en hvilken som helst Sammensætning af Kosten, ogsaa den mest vegetariske, indeholder, naar den i øvrigt er tilstrækkelig til Legemets Behov den fornødne Mængde Æggehvide.

Foruden de nævnte Stoffer, hvis Tilstedeværelse i Føden kan paavises ved kemisk Analyse, forekommer der nogle andre Stoffer, hvis Natur man endnu ikke kender, og som findes i saa sparsomme Mængder, at de kun kan paavises indirekte ad biologisk Vej paa den Maade, at der opstaar sygelige Tilstande, hvis disse Stoffer ikke findes eller kun findes i utilstrækkelig Mængde.

Af disse Stoffer, som man har kaldt *Vitaminer*, eksisterer der flere forskellige med noget forskellig Virkning. Et af dem (det saakaldte A-Vitamin) findes særlig i visse dyriske Fedtstoffer, specielt i Mælkefedt, Smør, Levertran. Hvis Børn ernæres med en Kost, som ikke indeholder tilstrækkeligt af disse Stoffer, (Centrifugemælk, Bygsuppe) kan de faa alvorlige Ernæringsforstyrrelser, og særlig kan Øjnene angribes, saa at Børnene bliver blinde. „Beri-beri“ Sygdommen, som forekommer hyppig i mange Egne af Asien, hvor Befolkningen hovedsagelig lever af Ris, skyldes Mangel paa et andet Vitamin (B-Vitaminet). Dette Vitamin findes i Skallerne og de yderste Dele af Frøkornet, og gaar derfor tabt ved den Behandling af Risen, som kaldes „Polering“. Naar Risen spises upoleret, eller naar Skallerne eller andre vitaminholdige Fødemidler tilsættes, udebliver Sygdommen, eller helbredes, hvor den er opstaaet.

Ogsaa „Skørbug“ skyldes Mangel paa et Vitamin (C-Vitamin), som særlig findes i friske Frugter og Grøntsager. Disse Fødemidler er da ogsaa efter gammel Erfaring virksomme Helbredelsesmidler ved Skørbug. C-Vitaminet ødelægges ved Opvarmning, hvorfor henkogt Frugt og Grøntsager ikke har den samme Virkning. C-Vitaminet findes ogsaa i raa Mælk, men ødelægges, hvis Mælken steriliseres eller koges for stærkt.

Børn, der udelukkende ernæres med saadan stærkt steriliseret Mælk (Soxleth-Mælk) kan derfor faa en skørbuglignende Sygdom: „Barlows Sygdom", som endog kan medføre Børnenes Død, men som helbredes i Løbet af faa Uger, naar Børnene faar raa Mælk.

Vitaminerne er i det hele af særlig Betydning for Børn og Dyr i Opvæksten. Forsøg med unge Dyr har vist, at fuldstændig Mangel paa Vitaminer i Føden i Løbet af kort Tid medfører Dyrenes Død, selv om Føden i alle andre Henseender er tilstrækkelig. Og hvis Vitaminer ikke findes i tilstrækkelig Mængde i Føden, kan Børnenes Vækst og Udvikling standses eller hæmmes.

For voksne spiller Vitaminerne en mindre Rolle, og i almindelig blandet menneskelig Kost vil der altid findes tilstrækkelige Mængder Vitaminer til Legemets Behov. Men Erfaringen fra de omtalte Sygdomme viser, at man ikke bør gøre Kosten for ensidig i nogen Retning.

Fødens Betydning som Forbrændingsmateriale — som Kilden til Arbejde og Varme — forstaaes bedst ved at sammenligne Legemet med en Dampmaskine. Ved Kullets Forbrænding i Kedelen opstaar Varme, hvoraf en Del gennem Dampen omsættes til Kraft, som benyttes til at drive Dampmaskinen. Paa samme Maade opstaar ved Fødens Omsætning og Forbrænding i Legemet Varme og Kraft. Varmen bruges til at holde Legemet opvarmet til en Temperatur af 37—38 Grader, en Varmegrad, der som bekendt er konstant, selv om man opholder sig i Luft af lavere eller højere Temperatur.

Kraften bruges til Arbejde, hvilket hovedsagelig sker ved Hjælp af Musklerne. Jo større Muskelarbejde et Menneske udfører, desto stærkere Forbrænding maa der foregaa i Legemet, og desto større Tilførsel af Energi i Form af Føde fordres der. Selv om et Menneske ligger ganske stille i Sengen, udføres der ved Hjertets og Aandedrættets Bevægelser stadig noget Arbejde. Ogsaa til det Arbejde, der konstant foregaar i de indvendige Kirtler ved Produktion af Fordøjelsessaft og andre Secreter, bruges der stadig nogen Energi.

Ligesom Kullenes Varmeevne, Forbrændingsværdi, maales

Fødens Forbrændingsværdi i „Kalorier". Ved en Kalorie forstaas den Mængde Varme, der skal til for at opvarme et Kilogram (1 Liter) Vand 1°. Kullenes Kalorieindhold ligger ved 6000—7000 pr. Kilogram, det vil sige, at ved fuldstændig Forbrænding af 1 kg Kul (til Kulsyre og Vand) udvikles saa megen Varme, at 6000—7000 kg Vand kan opvarmes til 1°, eller, hvad der er det samme, 60—70 kg Vand kan opvarmes til 100°. De menneskelige Fødemidlers Kalorieværdi er meget varierende, de mindst kalorieholdige Fødemidler som Grøntsager indeholder kun 150—500 Kalorier pr. kg, hvorimod Sukker indeholder ca. 4000 Kalorier, Smør og Olie 8000—9000 Kalorier pr. Kilogram. Disse Forbrændingsværdier er de samme, hvad enten Stoffet optages og forbrændes i Organismen eller de forbrændes udenfor Organismen. Værdien maales derfor lettest ved at lade en bestemt Mængde af Fødemidlet forbrænde fuldstændig i en særlig dertil konstrueret Ovn ved Hjælp af en elektrisk Gnist og maale den derved udviklede Varme. Den samme Varmemængde vil altsaa udvikles, hvis Stoffet forbrændes i Organismen. Naar Sukkeret angives at indeholde 4000 Kalorier pr. kg, vil det altsaa sige, at der ved Fordøjelsen og Forbrændingen af 1 kg Sukker tilføres Legemet en Energimængde, svarende til 4000 Kalorier.

Nogle af Fødemidlerne (Æggehvidestofferne) forbrænder dog ikke fuldstændig i Organismen, men udskilles paa et tidligere Stadium (som Urinsyre, Urinstof). For at finde den Energimængde, som ved disse Stoffer tilføres Organismen, maa man altsaa fra Æggehvidestoffernes samlede Energimængde trække den Varmemængde, som vilde udvikles ved den fuldstændige Forbrænding af Reststofferne fra Æggehvidefordøjelsen.

For at opretholde den for Livets Bestaaen nødvendige Legemsvarme og for at udvikle den til Arbejdet nødvendige Kraft maa der altsaa stadig i Form af Føde tilføres Legemet en vis Mængde Energi, et bestemt Antal Kalorier. Naar man ser bort fra, at Føden skal indeholde visse Bestanddele (Æggehvidestof, Vitaminer), er det i denne Sammenhæng ligegyldigt, hvilke Fødemidler der anvendes, naar blot den samlede Fødemængde indeholder det tilstrækkelige Antal Kalorier.

Hvis der ikke tilføres Organismen Føde, altsaa under Faste, maa Legemet leve af sig selv. Det sunde Legeme indeholder altid en Del Reservenæring i Form af Fedt, som er aflejret forskellige Steder, særlig under Huden. Dette svinder under Faste først og forbrændes i Stofskiftet, hvorved der altsaa sker et Vægttab. Men derefter gaar det ogsaa ud over andre Dele af Legemet: Muskler, Knogler, Indvolde, medens Organismen længst mulig skaaner de mest vigtige Organer som Hjerte og Nervesystem.

Daarligst taales Mangel paa Vandtilførsel, især i varmt og tørt Klima (Ørkener), hvor Fordampningen fra Legemet er livligst. Under saadanne Omstændigheder vil Døden indtræffe efter faa Dages Forløb. Men hvor der er Adgang til Vand, kan et sundt Menneske leve i lang Tid uden Føde. Ved Messinas Ødelæggelse i 1909 fandt man Personer levende, som i 4 Uger havde været begravet under Ruinerne og i den Tid ikke havde taget Næring til sig. Ellers er det i vore Dage navnlig Sultekunstnere, der leverer Beviset for, at man kan leve i længere Tid uden Næring. For en Del Aar siden vakte en amerikansk Læge Dr. Tanner Opsigt ved at faste i 40 Dage. Dr. Tanner døde i 1919, 90 Aar gammel, saa han synes ikke at have taget Skade af sine Sulteeksperimenter. Senere er forskellige optraadt med det samme Kunststykke, f. Eks. Sacco, som oprindelig var Portrætmaler, men fandt at det betalte sig langt bedre at leve af at sulte. Han fastede i Perioder paa 21 Dage ad Gangen, i hvilket han sad indemuret i et Glasskab eller Værelse og blev omhyggelig bevogtet. Baade han og forskellige andre Sultekunstnere er under deres Eksperimenter bleven kontrolleret og undersøgt af Læger og Fysiologer, saa det er ganske sikkert, at de virkelig faster fuldstændig i disse Perioder. Den der har drevet det videst, er vistnok Malotti, der fastede i 50 Dage.

Skønt disse Sultekunstnere tilsyneladende taaler Fasteperioderne godt, kan man dog ikke betragte saadanne Eksperimenter som helt uskadelige, og adskillige Mennesker vilde sikkert bukke under, hvis de blev udsat for en saa langvarig Faste. Men i kortere Perioder, nogle Dage eller endog et Par Uger, er Fastekure ikke værre, end at de endog benyttes af Læger til Behand-

ling af visse Sygdomme. I de senere Aar har der ogsaa her i Landet mellem Lægfolk hersket en hel „Fasteepidemi" — oprindelig stammende fra Amerika — paa den Maade, at Folk af egen Drift satte sig selv paa absolut Faste i flere Dage, i Reglen 3—5 Dage, enkelte i 1—2 Uger. Nytten af saadanne Kure har i de fleste Tilfælde været meget problematisk, men i alt Fald har man derigennem faaet talrige Erfaringer for, at en saadan Kur slet ikke er saa ubehagelig, som man skulde tro. De første 2, højst 3 Dage er Patienterne naturligvis noget sultne, klager over Svimmelhed og Mathed. Men naar de første Dage er overstaaet, forsvinder Sultfornemmelsen, og naar Patienterne blot ikke selv er ængstelige og nervøse ved det uvante i Situationen, befinder de sig de næste 8—10 Dage i Reglen fuldstændig vel. Først senere hen i Fasteperioden kommer der nogen Svaghedsfølelse, og de har ondt ved at holde Varmen.

Ved Underernæring — hvor der tilføres nogen, men ikke tilstrækkelig Føde — vil Organismen ogsaa bruge af sine egne Stoffer og tabe i Vægt, og hvis denne Tilstand fortsættes i lang Tid, vil ogsaa her Hungersdøden indtræde, hvis Mennesket ikke tidligere er bukket under for tilstødende Sygdomme, over for hvilke et underernæret Individ ofte er mindre modstandsdygtigt.

Hvis der derimod tilføres Legemet mere Føde, mere Forbrændingsmateriale, end der under de foreliggende Omstændigheder er Brug for, vil som Regel det overflødige ikke forbrænde, men omdannes til Fedt (Reservenæring) og aflejres i Legemet, som derved tiltager i Vægt.

Hvor megen Føde — hvor mange Kalorier — behøver da et Menneske til det daglige Forbrug, for at Stofskiftet skal være i Ligevægt, saa at der hverken sker Vægttab eller Vægtforøgelse?

Da en Del af den tilførte Energimængde bruges til Udførelse af Arbejde (Muskelarbejde), er det klart, at der maa bruges desto mere Føde, jo mere legemligt Arbejde et Menneske udfører. Mindst er Forbruget derfor, hvis det paagældende Individ ligger ganske rolig i Sengen hele Døgnet igennem; under disse Omstændigheder har det vist sig, at et Menneske normalt bruger

28—30 Kalorier pr. kg Legemsvægt i et Døgn, altsaa for et Menneske paa 70 kg (Normalvægt) ca. 2000 Kalorier pr. Døgn. Hvis det samme Menneske er oppe, men forholder sig nogenlunde rolig i et Værelse, bevirker det forøgede Muskelarbejde straks et forøget Forbrug, saa at han, for at være i Ligevægt, maa bruge 32—34 Kalorier pr. kg eller i alt ca. 2300 Kalorier. Og gaar man over til at betragte Folk i Virksomhed, er deres Forbrug desto større, jo mere Muskelarbejde deres Beskæftigelse medfører. For Købmænd, Læger, Lærere, Skræddere, Syersker, Cigararbejdere o. l., som mest har siddende Arbejde, regner man ca. 35 Kalorier pr. kg, altsaa i alt ca. 2500 Kalorier; for Folk med noget mere legemligt Arbejde: Postbude, Skomagere, Soldater i Garnison bliver Forbruget ca. 45 Kalorier pr. kg i Døgnet. Murere, Grovsmede, Bryggeriarbejdere, Soldater paa anstrengende Marchture kræver omkring 50 Kalorier eller 3500 Kalorier i Døgnet, og til de sværeste Arbejder som Jordarbejde, Kullempning, Lastdragning og ved Sportspræstationer kan man endog komme op paa et Forbrug af 60—80 Kalorier pr. kg eller 4000—5600 Kalorier pr. Døgn. For at dække et saa stort Forbrug, saa at der ikke tabes i Vægt, maa disse Mennesker altsaa spise 2—3 Gange saa meget, som det Menneske, der ligger roligt i Sengen.

Foruden Menneskenes forskellige Profession og Beskæftigelse, spiller Temperamentet en Rolle og betinger en Forskel i Mængden af de Bevægelser, som de forskellige Mennesker udfører. Det ene Menneske er flegmatisk, rolig og afmaalt i sine Bevægelser, kører hellere end han gaar og undgaar uvilkaarlig alle unødvendige Bevægelser; det andet Menneske er uroligt, bevægeligt, farer op og ned ad Gulvet, naar han bliver ivrig, og bruger til det samme Arbejde som den anden langt flere Bevægelser, langt mere Kraft og derfor flere Kalorier i Føden.

Naar den optagne Fødemængde og den forbrugte Energi svarer til hinanden, vil det sunde Menneske bevare sin Vægt uforandret; de forbrugte Stoffer erstattes netop af de ny tilførte, Legemet behøver ikke at bruge af sine egne Stoffer, og der sker ingen Ophobning af Fedt som Reserveernæring.

Naar Forholdet mellem Indtægter og Udgifter — mellem

Fødens Mængde og Legemets Forbrug — forrykkes, vil dermed i Reglen følge en Forandring af Legemsvægten. Hvis Føden formindskes eller Forbruget øges, vil Organismen bruge af sin Reserveernæring, og et Vægttab vil blive Følgen. Hvis Føden forøges eller Forbruget formindskes, vil der ske en Aflejring af Fedt, og en Tiltagen i Vægt.

Nogle Eksempler vil vise, hvad dette betyder i det daglige Liv.

Hvis et Menneske, som er i Ligevægt ved et bestemt, regelmæssigt Arbejde og en fast Ernæring, uden i øvrigt at forandre sin Levemaade begynder at spise en Kryddertvebak mere om Morgenen end hidtil, vil han dermed forøge Legemets Indtægter af Kalorier med 90 om Dagen eller ca. 2700 om Maaneden. Dette svarer til ca. 300 Gram rent Fedt eller ca. 400 Gram Fedtvæv. Hvis hans Forbrug ikke forøges, vil hele dette Overskud aflejres som Fedt, og han vil altsaa i Løbet af en Maaned tiltage knap $^1/_2$ kg i Vægt, i Løbet af et Aar ca. 5 kg. Lægger han 1 Æg og et halvt Stykke Rugbrød til sin Kost, vil den deraf følgende Vægtforøgelse være ca. $^3/_4$ kg om Maaneden, og hvis han tillige drikker $^1/_2$ Bajer mere om Dagen, end han plejer, vil han tiltage yderligere ca. 1 kg om Maaneden.

Hvis et Menneske, som hidtil har ført et stillesiddende Liv, lægger sig efter at gaa en Spadseretur paa en Time daglig, bruger han dertil en Energimængde, svarende til ca. 280 Kalorier. Hvis han ikke forandrer sin tidligere Kost, maa disse Kalorier tages fra Legemets Reservenæring, og han vil derfor tabe ca. 40 Gram i Vægt, paa en Maaned altsaa godt 1 kg. Hvis Turen gaar op ad Bakke, eller hvis han kører paa Cycle i Modvind, vil Kalorieforbruget og derved Vægttabet blive omtrent det dobbelte.

Som man ser, kan forholdsvis smaa Forandringer i det daglige Liv give ret betydelige Forandringer i Vægten, forudsat at Stofskiftet er normalt og foregaar efter de ovennævnte skematiske Former. Dette er imidlertid ikke altid Tilfældet.

Naar adskillige voksne Mennesker fra Dag til Dag og fra Aar til Aar stadig holde deres Vægt omtrent uforandret, selv om

deres Arbejde og Energiforbrug varierer, beror det ganske vist for en stor Del paa, at Appetiten og dermed Indtagelse af Føde varierer efter det Arbejde, der præsteres. En Grovsmed spiser mere end en Kontorist.

Men Organismen har desuden Midler til indenfor visse Grænser at forhindre, at Variationer i Føden eller i Arbejdet giver Svingninger i Vægten. Ligesom i en Dampmaskine forvandles en Del af den i Forbrændingsmaterialet (i Dampmaskinen Kullene, i Legemet Føden) indeholdte Energi til Arbejde, men en stor Del af Energien gaar tabt som Varme. Den menneskelige Maskine arbejder i Reglen mere økonomisk end en Dampmaskine. Medens ved denne kun 15—20 % af Brændselsenergien kan nyttiggøres som Arbejde, kan den menneskelige Organisme under normale Forhold udnytte ca. 35 %. Men de ca. 65 % bruges altsaa til Varme, som dels holder Legemet opvarmet til ca. 37°, dels gaar tabt til Omgivelserne. Og ligesom der i en Dampmaskine kan fyres mer eller mindre økonomisk, saaledes kan Organismen ogsaa til en vis Grad regulere Varmetabet og derved udnytte den tilførte Føde mer eller mindre økonomisk. Ved knap Føde (Underernæring) søger Legemet at gøre Varmetabet saa lille som muligt, — Maskinen arbejder mere økonomisk — ved rigelig Føde (Overernæring) sættes Varmetabet op, og Organismen søger derved at undgaa, at den overskydende Del af Føden aflejres som Fedt.

Forskellige nyere Undersøgelser synes at tyde paa, at de fleste Mennesker — i alt Fald under vore Samfundsforhold, hvor der altid er rigelig Adgang til Næring for Størstedelen af Befolkningen — spiser mere, bruger mere Brændselsmateriale, end strængt nødvendigt til det paakrævede Forbrug. Det vil altsaa sige, at de fleste ved Træning kunde vænne sig til at nøjes med en mindre Fødemængde uden derved at tabe i Vægt. For enkelte Mennesker er det endog vist, at de kunde holde sig i Ligevægt i lange Perioder paa højst forskellige Fødemængder, og man har hos adskillige Mennesker ved omhyggelige Undersøgelser kunnet paavise, at de til daglig bruger meget mindre end de ca. 35 Kal. pr. kg, som ellers er det normale. Ogsaa Verdenskrigen, som paa saa mange Maader paatvang Menne-

skeheden storstilede fysiologiske Eksperimenter, viste Forhold, der tyder i samme Retning. Under Hungerblokaden af Centraleuropa viste det sig, at Befolkningen kunde leve og arbejde paa en Fødemængde, der laa betydelig under det, man hidtil havde anset for det nødvendige.

Hermed er nu ikke sagt, at det vilde være heldigt, om Føden altid var saa sparsom, at den netop kunde dække det strengt nødvendige Forbrug. En vis overskydende Fødemængde — eller som man har kaldt det, „Luksuskonsumption“ — er antagelig fordelagtig, i alt Fald ikke skadelig for sunde Mennesker med normalt Stofskifte.

Men Evnen til at forbrænde denne Luksuskonsumption, til at sætte Varmetabet op, saa at den overflødige Del af den indtagne Føde ikke afsættes som Fedt i Legemet, er aabenbart meget forskelligt udviklet. Hos nogle — og det er især mellem unge Mennesker, man træffer saadanne — er den saa stærkt udviklet, at de kan spise omtrent ubegrænsede Kvantiteter Mad uden at tiltage i Vægt. Hos andre er den saa svag, at de straks tager paa, saa snart de faar lidt mere end den nødvendige Fødemængde, eller maaske endogsaa bliver fede paa en Kost, som for andre vilde betyde Underernæring. Sandsynligvis er denne Evne til at regulere Forbrændingen afhængig af visse indvendige Organers (Kirtlers) Funktion, og man mener særlig, at Skjoldbruskkirtlen spiller en Rolle i saa Henseende.

I disse Kirtlers større eller mindre Funktionsdygtighed ligger da antagelig Aarsagen til, at de forskellige Mennesker utvivlsomt har en forskellig Disposition til Fedme. Under tilsyneladende ganske ensartede Forhold i Retning af Levemaade og Arbejde kan den ene holde sig mager, mens den anden bliver fed.

Hos Mennesker, hvor denne Disposition er særlig stærkt udviklet, saa at de bliver fede trods en abnorm ringe Fødetilførsel, har man talt om en særlig Form for Fedme, den „endogene“ (d. e. af indre Aarsager), i Modsætning til den almindelige „exogene“ (d. e. af ydre Aarsager) Fedme, som skyldes for rigelig Føde eller for ringe Bevægelse. Men mellem disse to Former findes der alle Overgange, og nogen skarp Adskillelse kan ikke opstilles.

II

AARSAGERNE TIL FEDME

I Spørgsmaalet fed eller mager maa man altsaa tilskrive Dispositionen en vis, om end begrænset Rolle, men naar man ser bort fra de udtalte Tilfælde af den ovenfor omtalte Stofskifteanomali, beror Fodertilstanden i det hele og store paa Appetiten og den Mængde Føde, der indtages.

Sorg og Græmmelse, stærk aandelig Optagethed, Neurastheni, Misbrug af Tobak, Alkohol, Morfin eller lignende kan nedsætte den naturlige Sultfølelse, saa at Underernæring bliver Følgen. Ogsaa adskillige Sygdomme, særlig Mavesygdomme, medfører en Svækkelse af Appetiten med paafølgende Magerhed.

Naar ingen af disse Aarsager er tilstede, er Magerhed oftest Tegn paa Fattigdom, Vanskelighed ved at skaffe tilstrækkelig Næring til Forbruget. Beduinerne i Ørkenen og Hedebønderne i Jyllands fattige Egne er næsten altid magre, slanke Skikkelser, hvilket simpelthen beror paa, at Naturforholdene i disse Egne er saa karrige, at Jorden ikke kan yde mere end til den nødtørftigste Ernæring — især naturligvis naar Menneskene samtidig har strengt legemligt Arbejde. Og hvis man vil veje Godsejerne og Gaardmændene i Danmark og sammenligne dem med Landarbejderne eller sammenligne Grossererne og Mellemhandlerne med Storbyens Proletariat, vil man finde en betydelig gennemsnitlig Forskel i Legemsvægt, som for Størstedelen beror paa Forskellen i Købeevne.

Hvor der er rigelig Adgang til Føde — altsaa i velhavende Lande og i de velhavende Klasser — gør det andet Forhold sig hyppig gældende, sunde Mennesker med en god Appetit

kommer meget let til at spise mere, end de behøver til det Arbejde, de udretter, især naar dette Arbejde helt eller væsentlig er aandeligt Arbejde. I den Retning har det sikkert ogsaa haft Betydning, at de fleste Mennesker fra Barndommen har faaet indpræntet det nødvendige og heldige i „at være flink til at spise“. De fleste Mennesker har derfor den Tro, at jo mere de spiser, jo flere Kræfter faar de. I Virkeligheden bliver Folk i Almindelighed ikke sunde, fordi de spiser godt, men de har en god Appetit og spiser godt, fordi de er sunde.

Hvad specielt angaar Forholdene i vort eget Land, saa er Danmark i Retning af Fødemidler et meget velstaaende Land. Ikke for intet kaldes Danmark Europas Spisekammer. Man skal temmelig langt ned i Samfundet, før man træffer ligefrem Mangel paa Fødemidler. Der spises meget og der spises godt i Danmark, og gennemgaaende er den danske Befolkning ogsaa meget velnæret. Kommer man fra Udlandet til Danmark, navnlig fra engelske Lande, kan man ikke undgaa at lægge Mærke til den Mængde trivelige Mennesker, man ser.

Foruden paa den almindelige Velstand og den forholdsvis lette Adgang til Fødemidler beror den danske Nations Velnærethed ogsaa paa forskellige nationale Ejendommeligheder ved Kosten. Omstaaende Tabel over de vigtigste Fødemidlers Kalorieindhold viser en meget betydelig Forskel mellem disse Tal. Medens nogle af Grøntsagerne har et Kalorietal pr. 100 gr af 20—30, Frugt 25—50, mager Fisk og Kød 75—100, saa har Brød ca. 250, Mel og Gryn 325—350, fedt Kød 3—400, Sukker 400, Smør og Margarine endog ca. 800 Kalorier.

Man forstaar da let, at det ikke er ligegyldigt, af hvad Art Føden er, og hvorledes et Menneskes Smag og Tilbøjelighed er. Nogle Mennesker foretrækker det magreste Stykke af Stegen, smører tyndt Smør paa Brødet og foretrækker Grøntsager og Frugt for Grødspiser og Konfekt. Der er andre, som altid tager de fedeste Stykker, som elsker fed Sauce, tykt Smør, søde Desserter og Kager. Det forstaas let, at det er de sidste, som er mest udsat for at faa for mange Kalorier, selv om de Portioner, de spiser, maaske ikke er større end de andres.

Man vil ogsaa af Tabellen bemærke, at Øl, Vin og andre

Spirituosa, samt Chokolade, Konfekt o. l., som man i Almindelighed ikke regner til egentlige Fødemidler, dog repræsenterer betydelige Kalorieværdier. Øl har ganske vist ikke et særlig stort Kalorietal — 45 pr. 100 gr — men da det i Reglen nydes i store Kvantiteter, bliver det alligevel til en hel Del. 1 halv Bajer er = 375 gr altsaa ca. 165 Kalorier, og det er jo slet ikke sjældent, at Folk drikker 3—4 eller endnu flere Bajere om Dagen foruden andre Spirituosa.

Kvinderne, som i Almindelighed ikke nyder megen Alkohol, holder til Gengæld ofte grumme meget af søde Sager — men $^1/_4$ kg Konfekt betyder ikke mindre end 1000—1100 Kalorier eller Halvdelen af den Næringsmængde, en mindre Dame behøver i et Døgn.

Men ogsaa i den almindelige danske Kost er der netop mange kalorierige Fødemidler. Allerede „Nationalretten“ Grød, — d. v. s. Gryn eller Mel kogt i Sødmælk, er en meget nærende Spise. Karakteristisk for det danske Køkken er tillige den udstrakte Brug, der gøres af „Opbagning“ og „Stuvning“, som anvendes ved de fleste Sauce, ved mange Supper, Buddinger og andre Anretninger. Da Opbagningen og i Reglen ogsaa Stuvningen bestaar af Mel blandet med Smør eller andet Fedtstof, bliver Maden derved meget kalorieholdig. Denne Maade at lave Sauce paa kendes næsten ikke i England, hvor Saucen kun bestaar af Skyen fra Stegen, som nok er kraftig — men ikke fed. Ganske specielt for Danmark er ogsaa Smørrebrødet, især paa Restaurationerne. Smørrebrød er imidlertid i Reglen en meget fedtholdig og derfor stærkt nærende Spise. Mens man i Almindelighed kan regne, at Fedtstoffet i Kosten udgør mellem $^1/_{10}$ og $^1/_6$, er i Smørrebrød ofte $^1/_4$ til $^1/_3$ Fedtstof, og i et rigtig godt Stykke Restaurationssmørrebrød med tykt Smør og fedt Paalæg kan Fedtindholdet endda komme op til at være næsten Halvdelen af Smørrebrødets Vægt. Saadant Smørrebrød er derfor saa næringsrigt, at 10—12 Stykker indeholder tilstrækkelige Kalorier til et almindeligt Menneskes Døgnforbrug.

Dertil kommer saa, hvad man kalder „det kolde Bord“, som det bruges — nu særlig i Provinsen — til Aften, men ogsaa i mange Huse ved Frokostmaaltidet. Selv i mindre Husholdninger

udmærker det kolde Bord sig ved en overordentlig Rigdom af Retter, afskaarne Skiver, Salater, Konserves i Olie, Levninger o. s. v. Uvilkaarligt fristes man derved til at spise mere end strængt nødvendigt for at tilfredsstille Sulten, idet man gerne vil smage paa saa mange som muligt af de forskellige indbydende Variationer.

Paa disse forskellige Maader lokkes man let til stadig at indtage mere Næring end nødvendigt til Legemets Forbrug. Følgen udebliver ikke, en Del af det overflødige aflejres som Fedt, Vægten viser stadig Opgang og Vesten eller Kjolen maa Gang paa Gang lægges ud. Men det at spise større Maaltider end nødvendigt virker tillige paa en anden Maade. Ogsaa det at spise er en Vanesag, og dette gælder i høj Grad det Kvantum, man indtager. Har man i nogen Tid vænnet sig til at indtage større Maaltider end egentlig nødvendigt, bliver Maven i den Grad vænnet hertil, at den ikke tilfredsstilles ved mindre. Mæthedsfølelsen indtræder først, naar det sædvanlige — egentlig for store Kvantum er spist. Den naturlige instinktive Følelse af, hvad man trænger til, gaar tabt, og der indtræder det, man kalder den „falske Sultfornemmelse“. Den er blandt andet Grunden til, at det for mange Mennesker er saa svært at standse paa denne Skraaplan. De har paa et vist Tidspunkt en Fornemmelse af, at de vistnok spiser for meget, de prøver nogle Dage at indskrænke sig, men føler sig sultne, utilpasse eller svækkede og nervøse — Virkninger, som i Reglen følger med et Brud paa en hvilkensomhelst fast Vane. De kommer da temmelig hurtig til det Resultat, at de ikke kan taale at sulte, at „deres Konstitution fordrer en kraftig Næring“ — vender glade tilbage til deres forrige Vaner og bærer deres tiltagende Korpulence som et Kors, der er lagt paa dem, idet de betragter den som en sørgelig Arv fra deres Forældre eller som et Udslag af en sygelig Tilbøjelighed, som en Fejl i Stofskiftet. I Virkeligheden ligger Fejlen altsaa i de fleste Tilfælde ikke i Stofskiftet men i Appetiten, som er for god.

Som en Fristelse til Overernæring virker ogsaa her i Landet den hyppigste Form for Selskabelighed — Bøndernes Spisegilder, Byernes Middagsselskaber, — hvor Maden ofte synes

at være den eneste Motivering for Samværet eller i alt Fald er Centrum i Begivenheden, og hvor Hjemmene derfor søger at overbyde hverandre i Anretningernes Mængde og lækre Tilberedning. Fin Tillavning bestaar netop bl. a. i en rigelig Anvendelse af Smør, Olie, Fløde, Æg o. lign. stærkt nærende Fødemidler. Naar man saa tillige faar 2—3 Gange saa mange Retter som til daglig, skal der for et sundt Menneske med almindelig god Appetit en meget stærk Selvbeherskelse til ikke at spise mere end nødvendigt til Sultens Tilfredsstillelse og mere end til daglig. Og gentager dette sig blot et Par Gange om Ugen, begynder det vanemæssige hurtig at gøre sig gældende, saa at ogsaa det daglige Fødekvantum sættes op.

De store Kvanta af Føde, som indtages ved saadanne Spiseselskaber og som navnlig forøges stærkt, naar der til Maden nydes $^{1}/_{2}$ eller 1 l eller endnu mere af Drikkevarer, har tillige en anden Virkning, foruden den overernærende. Idet disse store Fødemængder passerer ned igennem Fordøjelseskanalen, hvor de skal bearbejdes og fordøjes, fremkalder de let en Overanstrengelse og dermed følgende Slappelse af Organerne, særlig en Slappelse af Tarmvæggen, saa at Tarmene udspiles, og ved hyppige Gentagelser bliver denne Udspiling konstant. „Borgmestermaven"s Omfang beror ikke alene paa Fedt, men tillige paa denne Udspiling af Tarmene og Underlivet. Det kan bl. a. ses af, at naar saadanne Mennesker f. Eks. paa Grund af en Sygdom bliver magre, svinder Maven ofte kun lidt, og Resultatet bliver de uskønne Skikkelser med de magre slatne Lemmer og den kuglerunde fremspringende Bug.

Man vil ogsaa lægge Mærke til, at Damer, som deltager meget i Selskabelighed, i Reglen bliver nogenlunde jævnt fede over det hele, derimod finder man navnlig Borgmestermaverne hos Herrerne, som i Reglen drikker betydelig større Kvanta end Damerne.

Nogle Mennesker er som Følge af deres Profession særlig udsat for at blive overernærede. Tidligere fremstilledes „en Vært" altid som en tykmavet, trivelig Mand, og han maatte nødvendigvis blive saaledes, da det hørte med til hans Bestilling at spise — og drikke — med Gæsterne. Nutildags for-

dres dette ikke af vore Hotelværter og Restauratører, og man *kan* da ogsaa træffe en normal eller mager Vært. Men saa er det Folk af en hel anden Støbning, som den københavnske Hotelvært, der, naar han har serveret en udsøgt Diner paa 7—8 Retter til Folk, der er taabelige nok til at betale for det, selv sætter sig hen bag et Skærmbrædt og spiser $^1/_2$ Sild med Kartofler. Men kun faa er saa fornuftige, de fleste Restaurationsfolk falder for Fristelsen af den lette Adgang til god og rigelig Mad. Det samme gælder de Mennesker, der som Handelsrejsende er henvist til en stor Del af Aaret at leve af Restaurations- eller Hotelmad, hvis store Portioner og altfor rigelige Indhold af Smør og Fedtstoffer næsten med Sikkerhed fører til Overernæring, undtagen maaske hos de enkelte der er saa — „heldige", kunde man fristes til at sige — at have en svag Mave, der tvinger dem til Forsigtighed.

Ogsaa ved Ordet „Borgmester" tænkte man i alt Fald tidligere paa en velnæret bredsporet Person. Borgmesteren var den typiske Repræsentant for den store Klasse Borgere, hvis Embede eller Virksomhed medfører, at de maa deltage i mange Repræsentations- og Festmaaltider, og i megen standsmæssig Selskabelighed, hvormed da som Regel følger Overernæring og dens Følger. Herhen hører Aktieselskabsdirektører, Forretningsmænd, mange Politikere, særlig maaske saadanne, som ikke tidligere i Livet var forvænt med „god Mad", og for hvem disse Sammenkomster derfor i lang Tid vedbliver at være virkelige Fester, som de nyder i fuldt Maal. Rigsdagsbønder og socialdemokratiske Tillidsmænd fylder ofte godt i Landskabet.

Hvis man — hvad der ofte er praktisk ved Begyndelsen af en Afmagringskur — fører nøjagtigt Regnskab over, hvad en saadan Patient spiser til daglig, naar han følger sin egen Smag og Appetit, vil man ofte forbavses over, hvor store Fødemængder enkelte Mennesker kan spise. Undertiden bliver Patienterne ogsaa selv forbavsede. Som Eksempel kan nævnes en af Forf.s Patienter, en 35-aarig Lærer, hvis Spisevaner iøvrigt var karakteriseret ved, at han altid spiste paa Restauration, og at han var alt andet end afholdende med Hensyn til Alkohol. En Dag af hans Liv saa saaledes ud:

Morgen: 1 Kop Kaffe med Sukker og Fløde, 1 Glas Mælk, 1 Rundstykke med tykt Smør, 2 Stk. Rugbrød med Smør.

Frokost: 1 Ret Biksemad, 1 Stk. Rugbrød, 2 Stk. Smørkage, 1 Pilsner, 1 Kop Kaffe.

Middag: 3 Portioner Kødfars med Macaroni og Sauce, 1 Stk. Brød, 1 Glas Øl, 1 Kop Kaffe.

Aften: 1 Kop Bouillon med Marv, 1 Bøf med 2 Spejlæg, 1 Glas Porter, 2 Snapse, 1 Whiskytoddy.

Angivelserne er ikke tilstrækkelig nøjagtige til, at man kan anstille nogen Beregning af, hvormange Kalorier, Kosten indeholder, men det ses let, at den er meget rigelig, og navnlig, at det er meget kraftige og nærende Fødemidler, særlig naar man kender Tillavningsmaaden paa Restaurationer.

En anden Patient, en 50-aarig Forretningsmand, hvis Kost blev vejet og maalt, spiste paa en tilfældig valgt Dag følgende:

Morgen: 2 Kopper Kaffe med 10 gr Sukker, 80 gr Brød med 20 gr Smør.

Frokost: 100 gr Brød med 30 gr Smør, 60 gr Paalæg, 60 gr Wienerbrød, 1 Bajer, 2 Kopper Kaffe med 10 gr Sukker.

Middag: 175 gr Fisk, 60 gr Kartoffel, 60 gr Sauce, 90 gr Omelet med Tunge, 1 Bajer, 60 gr Brød med 20 gr Smør, 2 Kopper Kaffe med 10 gr Sukker.

Aften: 75 gr Brød med 20 gr Smør, 40 gr Paalæg, 1 Bajer, 1 Kop Kaffe med 10 gr Sukker.

Beregner man denne Kost, faar man til Resultat, at den indeholder ca. 3200 Kalorier. I Betragtning af, at han var under Middelstørrelse, og at han førte et meget stillesiddende Liv, er dette mindst 7—800 Kalorier for meget. Det var derfor let forklarligt, at hans Vægt efterhaanden var kommen op til 95 kg, medens han efter sin Højde kun burde veje ca. 75—80 kg. En Reduktion af Kosten, særlig af Brød og Smør, medførte ogsaa hurtig et passende Vægttab.

I Modsætning til de to foregaaende var følgende Patients Kost tilsyneladende ikke overdreven. Det var en ung Pige, 17 Aar, Gymnasieelev, som vejede 82 kg. Hun spiste daglig følgende:

Kl. 10: 8 Stk. Smørrebrød med Paalæg.
Kl. 2: 1 Kop The, 2 Stk. Franskbrød med Smør.
Kl. 4: 1 Kød- eller Fiskeret med Sauce og Kartofler.
Kl. 8: 6 Stk. Smørrebrød med Paalæg.

Regner man denne Kost ud, bliver det dog ca. 2400—2500 Kalorier, — idet Smørrebrødet alene repræsenterer ca. 2000 Kalorier — altsaa noget mere end nødvendigt for en ung Dame uden videre legemligt Arbejde. Ved at formindske Kosten med et Par Stykker Smørrebrød om Dagen opnaaedes ogsaa uden nævneværdig Gene en Vægtnedgang af 10 kg i Løbet af 4 Maaneder.

En ikke ualmindelig Aarsag til Vægttiltagen er Overgangen fra et Liv med legemligt Arbejde til et stillesiddende Liv. Som tidligere omtalt er der en betydelig Forskel paa den Fødemængde, der kræves ved de forskellige Grader af legemligt Arbejde. Nu hænder det ikke sjældent, at f. Eks. en Haandværker, der hidtil har arbejdet personlig med, efterhaanden faar saa megen Kontorvirksomhed, at det legemlige Arbejde hører op. En Landmand, der bliver Rigsdagsmand, en Arbejder, der bliver Entreprenør, er andre Eksempler paa saadanne Forandringer paa Beskæftigelse, som er saa hyppige i Samfundet i vore Dage. Naar disse Mennesker, — som saa ofte er Tilfældet — af gammel Vane bibeholder deres tidligere Levevis, der passede til det større legemlige Arbejde, eller maaske endog lever „bedre", fordi de nu har bedre Raad dertil, saa er den uundgaaelige Følge, at de tiltager i Vægt. Mellem den Slags Mennesker ser man da ogsaa ofte disse store, brede, velnærede Skikkelser, der ser ud som den personificerede Sundhed, men som iøvrigt ikke sjælden lider af forskellige, mere eller mindre skæbnesvangre Svagheder.

Men ogsaa for Folk, der hele Livet igennem har væsentlig aandeligt Arbejde, indtræder der ofte omkring 30-Aarsalderen en Forandring i hele Levemaaden. Ungdommens udprægede Trang til legemlig Bevægelse hører efterhaanden op, dette Tidspunkt falder for mange Menneskers Vedkommende sammen med, at de har begyndt selvstændig Virksomhed eller skal til-

kæmpe sig en fast Stilling, Arbejdet lægger saa megen Beslag paa dem, at de ikke faar Tid til at drive Sport eller Gymnastik, selv om de gerne vilde. Omtrent i samme Alder bliver de fleste gift, de bliver forkælet hjemme af Konen, som har faaet indpræntet af sin Moder, at den vigtigste Betingelse for et lykkeligt Ægteskab er, at Manden fodres godt. Og samtidig kommer mange til at deltage i frivillig eller tvungen Selskabelighed, som med alle de andre Aarsager fører til det fælles Resultat: tiltagende Korpulence.

For Kvindernes Vedkommende gør der sig tillige andre Aarsager gældende. Ikke faa Kvinder bliver sværere for hvert Barn, de faar. Under Svangerskabet og Diegivningen har de naturligvis Brug for noget mere Næring end ellers, da de foruden sig selv skal ernære et andet Væsen. De vænner sig da til i disse Perioder at spise mere end tidligere — ofte endda langt mere end nødvendigt, idet der almindeligvis næres ganske overdrevne Forestillinger om det Merforbrug, Barnet kræver — og denne Vane lægger de ikke af, naar Barnet er bleven vænnet fra og de forøgede Krav igen ophører. Den overflødige Næring kommer da Moderen selv tilgode som fyldige Former, ofte paa Steder af Legemet, hvor hun helst ikke ønskede dem.

Hos adskillige Kvinder bringer Arbejdet i Huset og med de smaa Børn let Balance igen. Men naar Børnene er vokset op, og Huset efterhaanden er saa velindrettet, at der ikke kræves saa meget Arbejde af Husmoderen, kommer det andet farlige Tidspunkt, som ofte falder sammen med Klimakteriets, Overgangsalderens Indtræden, Kønslivets Ophør og et mageligere Temperament. Mellem 40 og 50-Aarsalderen er den slanke Ungmø ofte bleven til en svulmende Matrone.

Iøvrigt synes der netop i disse Perioder i Kvindens Liv at være en særlig Disposition til den tidligere omtalte Stofskifteanomali, den „endogene“ Fedme, med Nedsættelse af Forbrændingsevnen. Saadanne Kvinder kan da blive fede eller bevare deres Fedme, selv om de ikke spiser mere end andre. Men for adskillige af dem gælder det, at denne Stofskifteanomali er en Følge af tidligere Tiders Overernæring.

III
FØLGERNE AF FEDME OG OVERERNÆRING

I Almindelighed vil man allerede ved en Mands Ydre være paa det rene med, om han er mager, fed eller af normal Ernæringstilstand. Ved mindre udprægede Tilfælde kan det dog være svært at afgøre, og der er forskellige Ting, der kan vildlede. Et Menneske med et magert Ansigt vil gøre et mindre korpulent Indtryk end et Menneske med et rundt, blomstrende Ansigt. Fedtfordelingen kan undertiden, særlig hos Kvinder, være uregelmæssig, f. Eks. paa den Maade, at de er magre i Ansigtet og paa Overkroppen, medens der er rigelige Fedtaflejringer paa Sædet og paa Benene. En Mand med en stor, udspilet Mave vil ogsaa gøre et fyldigt Indtryk, selv om han maaske er mager paa de andre Dele af Legemet.

For at faa en nøjagtigere Bedømmelse af et Menneskes Ernæringstilstand maa man kende Vægten og sammenligne den med andre af Legemets Maal, specielt med Højdemaalet. Ved Sammenligning med de Forhold, der erfaringsmæssig findes hos normale Mennesker faar man et talmæssigt Udtryk for Individets Ernæringstilstand, — om han er normal, overvægtig eller undervægtig, — og i hvilken Grad han fjærner sig fra det normale. Der har været angivet forskellige Maalemetoder for at fastslaa den for det enkelte Individ normale Vægt, men ingen af de almindelig brugte Metoder er helt paalidelig. Det ligger jo i Sagens Natur, at en sværtbygget, bredskuldret Mand maa have en større „Normalvægt“ end et spinkelt, slankt Menneske, f. Eks. en ung Kvinde af samme Højde, og denne Forskel i Bygningen kan ikke med tilstrækkelig Lethed angives

i Talstørrelser, saa at de kan indgaa i Beregningen. For en almindelig Bedømmelse er de brugte Metoder dog tilstrækkelige, naar man regner med et Spillerum af mindst 10 pCt. paa begge Sider af Normalvægten.

Den letteste Beregning er den at regne Normalvægten som det Tal (i kg) som Højden (i cm) overskrider 1 m. Et Menneske paa 170 cm skal altsaa normalt veje 70 kg. Hos midaldrende og ældre Mennesker passer denne Regel ganske godt, hos unge Mennesker giver den for høje Tal. Dette kan dog tildels udjævnes ved, at man vejer de paagældende med Tøjet paa, hvorved Vægten bliver 2—5 kg større. Hvis Højden maales med Fodtøj paa, maa man trække Højden af Hælen fra (2—6 cm).

En anden Metode er at multiplicere Højden, udtrykt i Centimeter, med henholdsvis 430 og 480 g, hvorved faas nederste og øverste Grænse for Normalvægten hos et Individ af den paagældende Højde. Tallet midt imellem angiver altsaa den egentlige Normalvægt. Ved 170 cm Højde faas paa denne Maade 73,10 kg og 81,60 kg. Som man ser, giver denne Metode lidt højere Tal end den foregaaende.

Man har ogsaa ved at maale og veje et stort Antal Mennesker søgt at udfinde, hvilken Gennemsnitsvægt der svarer til en bestemt Højde. Paa denne Maade har de amerikanske Forsikringsselskaber kunnet opstille følgende Tabel over Forholdet mellem Højde og Vægt.

Højde		Vægt		Højde		Vægt	
engelsk Maal	Ctm.	Mænd	Kvinder	engelsk Maal	Ctm.	Mænd	Kvinder
4 Fod 8 T	142,2		50,8	5 Fod 7 T	170,1	67,6	65,3
4 „ 9 „	144,7		52,6	5 „ 8 „	172,7	69,4	67,1
4 „ 10 „	147,3		53,5	5 „ 9 „	175,2	71,2	68,9
4 „ 11 „	149,8		54,4	5 „ 10 „	177,8	73,5	70,6
5 „ 0 „	152,4		55,3	5 „ 11 „	180,3	76,2	72,1
5 „ 1 „	154,9	58,5	56,2	6 „ 0 „	182,8	78,9	73,5
5 „ 2 „	157,4	59,4	57,1	6 „ 1 „	185,4	81,6	
5 „ 3 „	160,0	60,3	58,5	6 „ 2 „	187,9	84,4	
5 „ 4 „	162,6	62,1	59,9	6 „ 3 „	190,4	86,6	
5 „ 5 „	165,1	64,0	61,7	6 „ 4 „	192,9	90,7	
5 „ 6 „	167,6	65,8	63,5				

Som det vil ses, er Vægttallene i denne Tabel gennemgaaende noget lavere, end man vilde faa efter de andre Beregningsmaader. Dette svarer til, at den amerikanske Befolkning gennemgaaende er en Del slankere end den europæiske, paa Grund af, at Levemaaden er magrere end i Europa, hvorfra de nævnte Beregninger stammer. Tillige maa man erindre, at unge Mennesker i Reglen er lettere end ældre, og da der i Tabellen ikke er taget Hensyn til Alderen, vil Tallene, naar det drejer sig om unge, være lidt for høje, medens de for ældre vil være lidt for lave.

Omkring den ideelle Vægt maa man som sagt regne med et vist Spillerum, dels efter Individets Bygning, dels efter dets Sædvaner og Anlæg, forinden man kan tale om sygelig Over- eller Undervægt. Nogle Mennesker befinder sig godt ved en vis Grad af Rundhed, andre er bedst tilpas, naar de er magre og føler sig generede selv ved faa Kilos Forøgelse udover deres sædvanlige Vægt. Da Vægtforøgelsen i Reglen foregaar temmelig langsomt og umærkeligt, kan Organismen for det meste i Begyndelsen vænne sig til de ny Forhold, uden at det volder noget Besvær, men stiger Vægten til ca. 20—25 pCt. udover den oprindelige Vægt, vil de fleste dog føle Ulemper af forskellig Art.

For mange Mennesker vil alene Forfængelighedshensyn spille en Rolle. Smag og Behag er ganske vist meget forskellige, ogsaa med Hensyn til Fyldighed eller Magerhed. Efter gamle Malerier at dømme (se f. Eks. Rubens Billeder) har der været Perioder, hvor en ret betydelig Grad af Fedme hørte med til det kvindelige Skønhedsideal. Muhamedanerne siges ogsaa at sætte særlig Pris paa runde Former hos Kvinderne, og hos Hottentotterne regnes kun den Kvinde for velskabt, som har et meget fyldigt Bagparti. Men i vor Tid og i vort Samfund gaar Smagen absolut i Retning af det slanke, og naar det ikke overdrives — hvad unge Kvinder ikke sjælden har Tendens til — er det ogsaa det sundeste. Udseendet kan ganske vist i den Retning forbedres en Del ved Skrædderkunst, men der kommer et Tidspunkt, hvor intet Toilettekneb kan skjule de altfor svulmende Former. Og hvilke Rædsler har ikke de sidste Aars Mo-

der med de korte Kjoler aabenbaret for Menneskene i Retning af omfangsrige stolpeformede Lægge uden Antydning af Smalben og med det svampede Fedtvæv posende sig frem over Skokanten, ganske tilslørende de smukke og yndefulde Linier, der er i en normal slank og smal Kvindefod.*)

Men selv om det for mange Menneskers Vedkommende først og mest er Forfængeligheden, der berøres, mærkes den tiltagende Korpulence dog ogsaa som Gener og Ulemper af forskellig Art. Et af de første Symptomer er i Reglen Tilbøjelighed til at blive forpustet og kortaandet ved Anstrængelser, ved at bukke sig, ved at gaa opad Trapper o. lign. Dette skyldes i Begyndelsen mest Fedtaflejringer paa Underlivet, i Bryst- og Bughulen, som generer Hjærtets og Lungernes Funktion. Senere vil dette Symptom yderligere forværres ved den Hjærtelidelse, som ofte er en Følge af Fedmen.

Paa Grund af Besværet ved legemlige Anstrængelser er den fede tilbøjelig til at indskrænke disse til det mindst mulige, men da Mangel paa Bevægelse netop er en af Aarsagerne til Fedtaflejring og Vægtforøgelse, opstaar paa denne Maade det, der i Lægesproget kaldes en „circulus vitiosus“ (Ringdannelse) — Mangelen paa Bevægelse giver forøget Fedme, paa Grund af Fedmen indskrænkes Bevægelserne yderligere. Følgen er derfor ofte en hurtig Tiltagen af Vægten.

Med Fedme følger ikke sjælden en vis Træghed i Aandslivet og et flegmatisk Temperament, et Forhold, som allerede Oldtidens Folk var opmærksomme paa. Om de to Romere, Dolabella og Antonius, som var mistænkte for Sammensværgelse, sagde Cæsar: Disse to frygter jeg ikke, thi de er fede! Ogsaa i dette Forhold er der en Vekselvirkning mellem Aarsag og Virkning, de flegmatiske Mennesker bliver lettere fede end de iltre, og Fedmen forøger Temperamentets Træghed. Rimeligvis gør der sig her rent legemlige Indflydelser gældende, Fedmen eller maaske snarere den til Grund liggende Overernæring indvirker svækkende paa visse indvendige Organer, de saakaldte endokrine Kirtler, hvilket medfører en Nedsættelse af Stofskiftet og ofte en Træghed af det aandelige Liv.

*) „Tykke Ben“ kan dog ogsaa skyldes andre Aarsager end Overernæring og Fedme, specielt Aarebetændelse, f. Eks. efter Fødsler.

Af andre Gener kan nævnes den Tilbøjelighed til Platfodethed, som jævnlig ses hos fede. Naar Vægten tiltager med 20—30 kg, overbelastes de Baand og Muskler, som betinger Fodens Hvælving. Denne giver da efter for Trykket, Fodrodsbenene forskubber sig og Foden bliver øm og smertefuld ved Gang. Her er da atter en Grund til mindre Bevægelighed og derved til Vægtforøgelse.

Mangelen paa Bevægelse og de Hindringer, Fedtaflejringerne danner for Blodomløbet, giver ikke sjælden Anledning til Udvikling af Aareknuder paa Benene. Ogsaa de „Fedtvævsinfiltrationer“ (eller „Celluliter“, som de ofte kaldes af Massørerne), der er saa hyppige hos de fede, beror paa Vanskelighed for Væskernes Circulation i Vævene. De giver ofte Anledning til generende Ømhed af Vævet og „rheumatiske“ Smerter, navnlig i Arme og Ben. I det hele er fede Mennesker mere tilbøjelige til Rheumatisme end magre. Ved en Opgørelse af en Række Patienter fandt Forf., at rheumatiske Lidelser (almindelig Rheumatisme, Lændehold, Muskelgigt, Fedtvævsinfiltrationer, m. m.) forekom hos 34,3 pCt. af de fede, men kun hos 9,9 pCt. af de magre Patienter. Ogsaa den ægte Gigt (Podagra) „urinsur Diatese“, Nyresten, er hyppigere hos fede end hos magre. Rimeligvis er det her navnlig Overernæringen med Kødspiser, der er den egentlige Aarsag. Man vil ogsaa bemærke, at det er de fede, som er mest modtagelige for Træk og Kulde, og som i Jernbaner, Sporvogne og lign. Steder kæmper en energisk Kamp for at holde alle Vinduer og Døre lukkede. Dette hænger sammen med, at deres Blodomløb og Hudsystem ofte mangler den naturlige Tilpasningsevne og Modstandskraft overfor Temperatursvingninger. Mange kommer til at svede ved den mindste Anstrængelse og paadrager sig derved let Forkølelse og Gigt. Dette er især Tilfældet hos Mænd, hvor Fedmen er foraarsaget af eller ialtfald forbunden med Vanen at drikke rigeligt Øl og andre spirituøse Drikke. Hos andre viser Svagheden i „det vasomotoriske System“ sig modsat, i en Mangel paa Evnen til at svede. Disse Mennesker — og det er særlig midaldrende og lidt ældre fede Kvinder — befinder sig af den Grund i Reglen uvel i Varme og ved Legems-

bevægelser. Denne Modtagelighed for Temperaturpaavirkning i Forbindelse med det generende Blodomløb i Brystorganerne er ogsaa Aarsag til, at de fede saa ofte er tilbøjelige til Forkølelse og Bronchitis.

Meget ofte lider fede Mennesker af Fordøjelsesbesværligheder, navnlig er Forstoppelse et hyppigt Fænomen, som jævnlig fører til Dannelse af Hæmorroider og Tarmblødninger. Maaske skyldes disse Fænomener mere Overernæringen end selve Fedmen. Derimod er Fedmen, Fedtmasserne i Underhudsvævet, direkte Aarsag til de højst generende, kløende og vædskende Ekcemer, som ved lidt større Grad af Fedme ofte danner sig i Hudfolderne, under Brystet, under Bugen og paa Indersiden af Laarene, og som hvis de ikke passes omhyggelig, let kan give Anledning til Saardannelse og Betændelse.

Svækkelse i Kønsorganernes Funktion, Impotens hos Manden, Menstruationsforstyrrelser hos Kvinden, hører ogsaa til de Fænomener, som hyppig ledsager Fedmen. Ogsaa Mælkeafsondringen lider, fede Kvinder er ofte daarlige Ammer.

De omtalte større og mindre Ulemper vilde føles mere generende, hvis de ikke i Reglen opstod saa langsomt og gradvis, at den paagældende har faaet Tid til at vænne sig til dem, og ofte knap nok tænker paa, at det kunde være anderledes. Ofte vil han heller ikke være klar over, at disse Lidelser kan have sin direkte eller indirekte Aarsag i den tiltagende Korpulence. Og selv om de nævnte Symptomer er tilstrækkelige til at karakterisere Fedmen som en Sygdom, maa de dog i det hele siges at være mindre betydningsfulde.

Men Fedmen rummer andre og mere alvorlige Farer for Individet. Jo mere man i de senere Aar har studeret Stofskiftet og dets Sygdomme, og jo større Forstaaelse man har faaet af Ernæringens Betydning for Helbred og Sygdom, desto tydeligere har det vist sig, at Overernæring kan være mindst ligesaa skæbnesvanger for Helbredet som Underernæring og kan give ligesaa alvorlige Symptomer. Det er ikke for meget sagt, at Fedmen — ialtfald i sine lidt højere Grader — er en alvorlig, i mange Tilfælde livsfarlig Sygdom.

Allerede den gamle græske Læge, Hippokrates, har bemærket, at fede Mennesker sjælden bliver gamle. Denne Iagtta-

gelse er senere bleven bekræftet og er i Nutiden bleven videnskabelig underbygget ved de Statistiker, som navnlig Forsikringsselskaberne har fremskaffet. Disse er jo overordentlig interesserede i saa nøjagtig som muligt at kunne beregne den sandsynlige Levetid for det enkelte Individ for at kunne beregne den Risiko, der er forbunden med Forsikringen, og derved den Præmie, der skal betales. Den første større Statistik, der foreligger, er fra det store tyske Forsikringsselskab, „Viktoria.[1]) Af 2000 Dødsfald mellem alle de forsikrede faldt 158 eller 8 pCt. paa Folk over 70 Aar. Men af de 407 fede var der kun 4 eller 1 pCt., som havde naaet 70 Aar, og ingen, som blev over 75 Aar. Og det drejede sig endda væsentlig om mindre Grader af Fedme, idet de sværere Tilfælde ikke eller kun undtagelsesvis blev antaget til Forsikring. I det hele var de fedes gennemsnitlige Levetid $2^1/_4$ Aar kortere end den gennemsnitlige Levetid for alle de forsikrede.

I endnu større Stil er lignende statistiske Undersøgelser foretaget af en Del amerikanske Forsikringsselskaber i Fællesskab.[2]) Denne Statistik omfatter 744 672 Individer, som er fulgt i 24 Aar. Ogsaa her viser de fede en betydelig større Dødelighed end Gennemsnittet for alle de forsikrede.

Følgende Oversigtstabel, som omfatter 186 579 Mænd med Vægt over det normale for deres Højde og Alder, viser Forholdet i pCt. mellem det Antal Dødsfald, der faktisk er indtruffen, og det Antal, der kunde ventes efter Gennemsnitsdødeligheden for alle de forsikrede.

	Indtrufne Antal Dødsfald			
Alder ved Forsikring	5—10 Punds Overvægt[3])	15—20 Punds Overvægt	25—45 Punds Overvægt	50—80 Punds Overvægt
20—24	96 %	96 %	101 %	103 %
25—29	93 -	90 -	112 -	117 -
30—34	99 -	86 -	119 -	134 -
35—39	100 -	101 -	131 -	155 -
40—44	94 -	110 -	140 -	175 -
45—49	103 -	109 -	131 -	151 -
50—56	102 -	121 -	124 -	149 -
57—62	102 -	125 -	112 -	138 -

[1]) Moses: Die Fettleibigkeit in ihre Beziehung zur Lebensdauer und Todesursach. [2]) Medico-Actuarial Mortality Investigation, New York 1912. Vol. 2.
[3]) 1 Engelsk Pund = 453,59 gram, altsaa lidt mindre end et dansk Pund.

Som man ser, gør det ingen væsentlig Forskel i Dødeligheden, at Vægten er 5—10 Pund over det normale. For de yngre Aldersklasser giver en let Overvægt (5—20 Pund) endogsaa en noget mindre Dødelighed end Gennemsnittet. Dette skyldes — som nærmere statistiske Undersøgelser viser — den store Rolle, Tuberkulosen spiller som Dødsaarsag i de yngre Aar. De tuberkuløse er nemlig i Reglen magre, hvorfor Dødeligheden er større i de yngre Aldersklasser for de magre end for de normale og let overvægtige.

Men naar Vægten er 25 Pund eller mere over det normale, er Dødeligheden betydelig større end hos Gennemsnittet. Og endda maa det erindres, at den amerikanske Normalvægt som omtalt ligger noget under Normalen her i Danmark, saa at de opførte Vægte her vilde betyde en mindre Grad af Overvægt end paa Tabellen. Den forøgede Dødelighed rammer særlig Folk fra 40—45-Aarsalderen, hos hvem Dødeligheden i hver Aldersklasse er næsten proportionalt stigende med den stigende Overvægt. En Mand paa 40—45 Aar, som vejer 50—80 Pund for meget, har en Dødelighedssandsynlighed, der er $1^3/_4$ Gange saa stor som normalt. Naar de højeste Aldersklasser viser en noget mindre Dødelighed for de fede end 40—45-Aarsalderen, skyldes det, at Forsikringsselskaberne er mere forsigtige i Antagelsen af saadanne ældre, fede Mennesker. Statistiken omfatter kun Folk, der er antaget til Forsikring, saa at den giver et lidt afbleget Billede af Virkeligheden. Hvis man havde en Statistik, der omfattede alle Mennesker uden Udvalg, vilde Tallene vise sig endnu ugunstigere for de fede.

Endnu mere slaaende bliver Forholdet, naar man sammenligner de fede i de højere Aldersklasser med de magre, som vejer under det normale. Disse har nemlig en Dødelighed, som ligger ikke saa lidt under Gennemsnittet for alle.

	Indtrufne Antal Dødsfald		
Alder ved Forsikring	5—10 Punds Undervægt	15—20 Punds Undervægt	25—45 Punds Undervægt
40—44	85 %	87 %	97 %
45—49	97 -	99 -	89 -
50—56	90 -	92 -	91 -
57—62	93 -	82 -	81 -

For midaldrende og lidt ældre Mennesker gælder det altsaa, at de magre lever længere end de normalvægtige, og at de endog har $1^1/_2$—2 Gange saa stor Levedygtighed som de fede.

Statistiken viser imidlertid ogsaa, hvorfor de fedes Dødelighed i de ældre Aar er saa meget større end de magres, hvilke Sygdomme, der betinger deres Overdødelighed. Medens det blandt de magre er Lungetuberkulosen, der er den vigtigste Dødsaarsag, er det blandt de fede Hjærtesygdom, Nyresygdomme, Apopleksi, Sukkersyge og Leverskrumpning, som dominerer.

De amerikanske Forsikringsselskabers Statistik viser følgende interessante Tal:

Dødsfald pr. 10,000:

	Alder ved Forsikring 30—45 Aar			Alder ved Forsikring over 45 Aar		
	normale	Overvægt 50 Pund og mere	Undervægt 25 Pund og mere	normale	Overvægt 50 Pund og mere	Undervægt 25 Pund og mere
Hjærtesygd.	4,0	11,8	2,9	19,9	38,4	12,8
Nyresygd.	4,9	16,2	3,0	17,9	37,4	9,7
Apoplexi	4,1	11,4	2,3	21,2	39,7	11,2
Sukkersyge	1,2	5,4	0,5	2,8	13,6	0,6
Leverskrump.	1,0	3,8	0,3	3,3	6,7	1,2

Som det var at vente, stiger Dødeligheden af alle disse Sygdomme med Alderen. Men i alle Rubriker er Dødeligheden for de fede 2—3 Gange saa stor som for de normale og 3—5 eller endnu flere Gange saa stor som hos de magre. Denne Kendsgerning finder sin Forklaring deri, at disse Sygdomme netop hovedsagelig interesserer de Organer, som staar i Ernæringens og Stofskiftets Tjeneste. Naar Folk aarevis igennem overfylder deres Organisme med unødvendige Mængder Føde, som skal bearbejdes, fordøjes, opsuges og atter udskilles, overanstrænges disse Organer og kan efterhaanden ikke længere præstere det Arbejde, der forlanges af dem. Følgen deraf er Sygdomme i Organerne selv eller i de øvrige Dele af Legemet, som er afhængige af deres uskadede Funktion.

For Hjærtets Vedkommende forstaas dette uden Vanskelighed. Naar Legemets Vægt og Omfang forøges med 20—50

pCt. eller endnu mere, forøges det Arbejde, Hjærtet har med at drive den store Blodstrøm ud gennem Aarerne i en tilsvarende Grad. Følgen bliver i Begyndelsen og navnlig hos muskelkraftige Individer, at Hjærtet for at imødekomme det forøgede Krav tiltager i Størrelse. Men kun til en vis Tid og kun til en vis Grad er denne Hjærtets „Kompensation“ mulig og tilstrækkelig. Der kommer et Tidspunkt, hvor Hjærtekraften ikke slaar til, hvilket først viser sig ved, at Hjærtet ikke kan præstere den forøgede Kraftudfoldelse, der skal til under Legemsanstrængelser, Patienten bliver derfor kortaandet og anstrængt ved Løb, Trappestigning o. l. Men tilsidst lider selve Hjærtemuskulaturen under det fortsatte forcerede Arbejde, der kommer en Hjærtesvækkelse og Degeneration af Hjærtemusklen, som i mange Tilfælde direkte fører til Døden.

For Nyrerne er det farlige ved Overernæringen det forøgede Arbejde ved Udskillelsen af den store Mængde Stofskifteprodukter, som Nyrerne ikke er beregnet paa at kunne overkomme og som efterhaanden medfører Svækkelse og Degeneration af Nyrecellerne, Sygdom og mangelfuld Funktion af Organet.

Ved Hjærtets og Nyrernes Sygdom — muligvis ogsaa ved Blodets Overfyldning med giftig virkende Stofskifteprodukter — lider ogsaa Blodkarrenes Ernæring. Aareforkalkning er derfor betydelig hyppigere hos fede end hos magre, og Hjærneblødning (Apoplexi) er en ikke sjælden Dødsaarsag hos de fede.

At Sukkersyge i mange Tilfælde — særlig i saadanne, som opstaar i en senere Alder — kan være en udpræget Overernæringssygdom, er de fleste Forskere enige om, selv om man ikke maa undervurdere den forskellige Disposition, der kan være tilstede. Sammenhængen er vel den, at de Organer, som er virksomme ved Sukkerfordøjelsen, kan svækkes ved en længe fortsat Overbebyrdelse, saa at de nødvendige Stoffer ikke længere dannes i tilstrækkelig Mængde eller af tilstrækkelig Ydeevne. Hvis der er en nedarvet eller medfødt Svaghed af disse Organer, vil de hurtigere svigte, end hvor de fra Begyndelsen er sunde og livskraftige.

Leverskrumpningen hører egentlig til de typiske Alkoholsygdomme. Naar Statistiken tillige viser, at den hos de fede gi-

ver langt flere Dødsfald end hos de normale og hos de magre, beror det dels paa, at Alkoholforbrug, særlig Øldrikning, i sig selv ofte bidrager til Udvikling af Fedme, dels paa, at mange af de kraftig levende, overernærede Mennesker tillige er store Alkoholforbrugere.

Flere af de her nævnte Organsygdomme er typiske Alderdomssygdomme, af hvilke Menneskene normalt dør, naar den høje Alder er naaet. Thi en Gang vil hos alle Mennesker det ene eller det andet Organ svigte, og Døden vil være Følgen. Menneskets Levetid er begrænset, men Døden kommer da som en naturlig og smertefri Afslutning paa Livet. Hos de fede og overernærede bliver Organerne derimod opslidt før Tiden, og de bukker ofte sammen i „den bedste Alder“, enten paa Grund af en af disse Lidelser eller ogsaa ved en anden mere tilfældig indtruffen Sygdom, som en sund Organisme i Reglen overvinder, men som stiller større Krav til Legemets Modstandskraft, end de svækkede Organer kan yde.

Som tidligere nævnt (se S. 17) behøver Overernæring, Indtagelse af Føde udover Legemets nødvendige Krav, ikke absolut at føre til større Vægtforøgelse og Fedme. Det er derfor mere end en Mulighed, at disse Overernæringssygdomme kan opstaa, uden at man saa at sige er bleven advaret ved den tiltagende Korpulence. Navnlig yngre Mennesker med sunde, livskraftige Organer har ofte saa gode Reguleringsapparater, at de formaar at forbrænde og udskille det indtagne Overskud, uden at der kommer Fedtansættelse, men ogsaa adskillige ældre Mennesker er i Stand til at tumle en kraftig Ernæring, uden at det giver sig videre synlige ydre Udslag. Ved nogen Selviagttagelse vil de fleste vel nok bemærke mindre Ubehageligheder i Form af lidt for stor Mæthedsfølelse, lidt Oppustethed eller nogen Søvnighed og Mathed efter Maaltiderne, Tegn, som bør føre til, at Ernæringen indskrænkes noget. Thi de forøgede Krav, der ved Overernæringen stilles til de fordøjende og udskillende Organer, vil ogsaa hos disse kunne føre til Overanstrængelse og for tidlig Svigten af de paagældende Organer. For en Del af de omtalte Lidelser er det vel i det hele mindre Fedmen men mere selve Overernæringen, som er den egentlige Sygdomsaarsag,

men da Overernæringen i de fleste Tilfælde tillige foraarsager Vægttiltagen og Fedme, er det i det enkelte Sygdomstilfælde ikke altid let at afgøre, hvorledes Udviklingen er foregaaet.

Dertil kommer, at disse Sygdomme ogsaa kan have mange andre Aarsager. Foruden forskellige Infektionssygdomme maa man særlig tænke paa Alkohol og Tobak, hvilke Stoffers Giftvirkning netop i høj Grad rammer de samme Organer og derved kan fremkalde lignende Sygdomsbilleder. Og da mange af de samme Mennesker, som i det hele „lever kraftigt", tillige ofte er store Forbrugere af Alkohol og Tobak, vil Virkningen af disse Giftstoffer jævnlig forene sig med Overernæringen til Fremkaldelse af Sygdom, uden at man altid kan sige, hvad der har Hovedskylden.

Hindhede har paapeget, at Dødeligheden — og særlig Dødeligheden af de ovennævnte Sygdomme — er langt mindre blandt de fattige jydske Landarbejdere og Husmænd end blandt Byarbejdere og den saakaldte Overklasse. Hindhede mener, at Aarsagen hertil er, at Landarbejderen hovedsagelig lever vegetarisk — af Kartofler, Grød, groft Brød o. l. medens Kødforbruget er saa meget større i Byerne og de højere Klasser. Noget virkeligt Bevis for Kødspisningens Skadelighed og den vegetariske Levemaades større Sundhedsmæssighed findes imidlertid ikke. At Østers og Kalkun i og for sig er mindre sundt end Grød og Kartofler er ikke umiddelbart indlysende. Men der er den store Forskel paa Landarbejderens tarvelige Kost og Grossererens veldækkede Frokostbord eller den handelsrejsendes kødrige Hotelmaaltider, at Landarbejderen spiser sin Grød og sine Kartofler, indtil han er mæt og Legemet har faaet hvad det behøver til sin Ernæring, medens de forvænte Bymennesker spiser af de mange Retter og særlig af de velsmagende Kødretter langt mere, end de behøver til Legemets Opretholdelse, — blot fordi det smager saa godt. Det er den store Fare for Overernæring, der er forbunden med Kødkosten, næppe i og for sig selve Kødet, der er det sundhedsfarlige.

Men altfor ofte ser vi dem da segne rundt om os, disse stærke, rødmossede, mavesvære Mænd mellem 50 og 60, disse frodige, hoftebrede Matroner, midt i deres Arbejde, midt i de-

res Selskabelighed, ikke sjældent bort fra en Flok uforsørgede Børn, undertiden ganske pludselig og uforberedt, undertiden mærkede af flere Aars tiltagende Svaghed eller Sygdom. Ikke sjældent er det „Nationens bedste Mænd“, ialtfald ofte de dygtige, livskraftige og gemytlige Mennesker, som netop i Kraft af deres Livsmod og Humør i Ungdommen tager altfor kraftig fat paa Livet, og som i Begyndelsen synes at kunne taale alle Strabadser og Eccesser, men som dog efterhaanden undergraves langsomt men sikkert af de mange Aars fortsatte diætetiske Forsyndelser.

En her i Landet ikke ualmindelig Type er den velbegavede, energiske Mand, som fra neden arbejder sig op gennem Samfundet. Født af fattige Forældre, fra hvem han kun har arvet Sundhed og et robust Nervesystem, er det i Begyndelsen en haard Kamp, der kræver Arbejde, Resignation og Savn. Men han har Heldet med sig, han skaber sig en blomstrende Forretning og en solid Formue, han bliver Formand i den lokale Bank og i adskillige Aktieselskaber og Foreninger, han faar offentlige kommunale og politiske Hverv. Han har naaet sit Livs Maal, han kører i Luksusbil og omgaas de bedste Familier, hans Sønner og Døtre bliver Studenter og bruger mange Penge, han er anerkendt og misundt. Men ret længe faar han ikke Lov til at nyde Frugten af sit Arbejde. Han begynder at føle sig træt og mindre arbejdsdygtig, skønt han ser blomstrende ud og stadig tiltager i Vægt. Han begynder at faa Nerver, hvad han aldrig har kendt tidligere, og en Dag konstaterer Huslægen „en Smule Sukker“ hos ham. Trods Konsultation hos de første Specialister, trods gentagne Baderejser og Klinikophold, gaar det dog stadig ned ad Bakke med ham, og efter et Par Aars Forløb dør han af Apopleksi eller Hjærtesvækkelse.

Aviserne, som altid kun ser den ene Side af en Sag, indeholder Nekrologer over ham, hvori de beklager hans altfor tidlige Død, de beskriver det store Arbejde, han har udrettet for sig selv og for Samfundet, de er enige om, at han har slidt sig op, har arbejdet sig tildøde.

Men de omtaler ikke, at da de første Kampaar var forbi og Lykken tilsmilede ham, tog han fat paa Livets Goder med stor

og ubehersket Appetit. Trods sit store Arbejde fik han Tid til en udstrakt Selskabelighed, hans Middage var overdaadige, hans Vine gode, hans Cigarer stærke, og han foregik sine Gæster med et godt Eksempel. Han var med overalt, hørte til Byens „kendte Ansigter“, var et skattet Medlem af Skydebroderselskabet, og deltog paa Grund af sine mange hel- og halvofficielle Hverv i de mange Festmaaltider, som her i Landet efter gammel Sæd følger med alle Forhandlinger, Bestyrelsesmøder, Jubilæer o. l.

Det er disse Ting — Maden, Alkoholen, Tobakken — der undergraver de stærkt levende Menneskers Liv, — derimod ikke, eller kun i ringe Grad selve Arbejdet. Og i mangfoldige Tilfælde er det særlig Overernæringen, den gennem Aartier fortsatte Overbebyrdelse af Stofskiftet, som er det afgørende. Umaadelighed i Spisning er ligesaa skadelig og en ligesaa stor Samfundsfare som Umaadelighed i Drik, om end Resultaterne ikke er saa aabenbare og letkendelige som ved Alkoholpaavirkning.

IV

AFMAGRING VED DIÆT

At „prevention is better than cure“, gælder, og endda i udpræget Grad, naar det drejer sig om Fedme. Det er lettere at undgaa at blive korpulent end at komme af med det overflødige Fedt, naar det først har sat sig fast, og det kræver mindre Anstrængelse og mindre Viljesstyrke fra Begyndelsen at vænne sig til en enkel og sparsom Levemaade end atter at komme bort fra en tilvant kraftig og righoldig Diæt.

Det gælder derfor i første Linie at undgaa de hygiejniske Farer og diætetiske Forsyndelser, som er omtalt i de forrige Kapitler.

Men naar Vægten paa den ene eller den anden Maade har naaet til en saadan Højde, at der er Grund til at søge den reduceret, kræves dertil ofte en systematisk Fremgangsmaade for at opnaa det ønskede Resultat, og navnlig for at dette kan ske, uden at Organismen paa anden Maade lider Skade.

Af det foregaaende fremgaar det, at en Formindskelse af Legemsvægten — hvor det drejer sig om i øvrigt sunde og normale Mennesker — kan opnaas ad to Veje. Enten ved at forøge Omsætningen, hvilket praktisk talt betyder Forøgelse af Muskelbevægelserne, eller ved at indskrænke Tilførslen af Føde — ved Underernæring.

Hvilken af de to Maader, der i det enkelte Tilfælde bør vælges, afhænger af vedkommende Individs Forhold og Vaner. Et Menneske der er bleven fed af for megen Stillesidden, bør naturligvis søge at modarbejde sin Korpulence ved forøget Motion. Hvor Fedmen er fremkaldt af at leve for godt, maa man lægge Hovedvægten paa at forandre Levemaaden. I en stor Del Til-

fælde er Aarsagen vel nok at søge begge Steder, i for lidt legemligt Arbejde og for rigelig Ernæring, og Kuren bør derfor omfatte baade Motion og indskrænket Diæt.

Hvilke Legemsøvelser man skal bruge, er i og for sig ligegyldigt, kun maa de være nogenlunde kraftige for at give Resultat. Ellers maa man vælge efter hver enkelts Lyst og Lejlighed, Sport som Tennis, Roning, Cykling o. s. v. frembyder dels den store Fordel, at de foregaar i fri Luft, hvilket navnlig i den kolde Aarstid forøger Virkningen, dels er saadan Sport underholdende for de fleste, hvad der gør det lettere at holde ud i længere Tid. Fodsport, Løb og lange Spadsereture er ogsaa udmærkede Legemsøvelser, kræver ingen Apparater eller Deltagere og kan derfor benyttes af enhver. Man bør da i Forvejen bestemme en vis Tid eller en vis Vejlængde, man vil gaa, eller hvad der er endnu bedre, man anskaffer sig en Skridtmaaler og fastsætter at gaa et bestemt Antal Skridt, som bør være mindst 8—10 000 Skridt. Naar Tiden tillader det, forøger man efterhaanden Antallet af Skridtene.

Om Vinteren, især for Folk der er optaget af deres Arbejde i Løbet af Dagen, er Gymnastik den hensigtsmæssigste Form for Legemsøvelser. Gymnastiken bør tages mindst 2—3 Gange ugentlig, og helst paa Hold, hvor Kommandoen og Kappelysten faar Deltagerne til at anstrænge sig, hvorved Øvelserne bliver mere effektive. Hjemmegymnastik kan ogsaa godt anvendes med Virkning, men kun faa Mennesker har Udholdenhed nok til i Enrum at gennemføre gymnastiske Øvelser med saa stor Energi, at de bliver virksomme i denne Retning.

For ældre og svagelige Personer og for saadanne, som er ganske uvant med Legemsøvelser, er Sygegymnastik med en dygtig Massøse den mest hensigtsmæssige Form for Motion. Naar Sygegymnastik har været brugt nogen Tid, kan der maaske blive Tale om at gaa over til almindelig Gymnastik eller Sport for at faa stærkere Virkning.

Overhovedet vil det ikke sjældent være fordelagtigt at veksle mellem de forskellige Legemsøvelser eller Sportsgrene, især naar de anvendte er af ensidig Natur. En Legemsøvelse er nemlig meget mindre anstrængende, naar man er bleven vant til den.

Ridning kan f. Eks. for Begyndere eller utrænede være meget anstrængende og derfor virksom til Formaalet som afmagrende, men for en gammel Rytter, der er vant til at ride hver Dag, er en Ridetur, naar det ikke drejer sig om en meget vanskelig eller urolig Hest, saa lidt anstrængende, at den ikke kan faa megen Betydning i denne Retning.

Men selv hvor legemlig Motion bliver det vigtigste til at fremkalde en Reduktion af Legemsvægten, er det i mange Tilfælde nødvendigt ogsaa at tage Hensyn til Diæten. Ellers risikerer man nemlig at blive i høj Grad skuffet over Resultatet af sine Anstrængelser. Særlig hos yngre kraftige Individer vil Sport og Legemsøvelser ofte give forstærket Appetit, og hvis man ikke tager Hensyn hertil, vil Forøgelsen af Ernæringen ikke alene dække det ved Legemsøvelserne fremkaldte forøgede Forbrug, men endog ofte være saa rigelig, at den overskrider dette, saa at Resultatet bliver det modsatte af det tilsigtede, en Vægtforøgelse. I de fleste Tilfælde af Fedme bliver det derfor nødvendigt at tage Hensyn til Diæten, og i mange Tilfælde bliver en diætetisk Behandling den eneste, hvormed man kan opnaa et Resultat.

Den diætetiske Behandling gaar altid ud paa, at der tilføres mindre Føde, end der nødvendigvis skal bruges til Stofskiftet under de forhaandenværende Omstændigheder. Under en saadan Underernæring bringes Organismen til at bruge af sin Reservebeholdning, først og fremmest Fedtdepoterne, og Resultatet bliver da et Vægttab.

Hvor stort dette Vægttab bliver, afhænger af, hvor stærk Indskrænkningen i Fødemængden er. Naar man regner et middelstort Menneskes daglige Forbrug til ca. 2500 Kalorier, vil en Indskrænkning i Fødemængden til ca. 2000 Kalorier, hvilket i Reglen ikke føles som noget større Savn, medføre at Organismen tager de 500 Kalorier fra sine egne Væv, først og fremmest fra Fedtdepoterne. De 500 Kalorier svarer til ca. 70 Gram Fedtvæv, og han vil altsaa tabe ca. $^1/_2$ kg om Ugen. Gaar han ned til 1500 Kalorier vil Vægttabet blive ca. 1 kg om Ugen, og ved en Fødemængde paa 11—1200 Kalorier, vil han tabe ca. $1^1/_2$ kg.

Naturligvis gaar det ikke altid nøjagtig efter et saadant Skema.

Dels kan der være Forskel paa, hvorledes Organismen reagerer paa Indskrænkningen i Føde, dels kan Vægttabets Størrelse paavirkes i den ene eller den anden Retning ved samtidig Forandring i Legemets Væskeindhold, Forstyrrelser i Afføringen o. a. Men som Hovedregel kan man regne med de anførte Tal hos Mennesker med normalt Stofskifte.

For at Organismen ikke skal lide Skade, maa Føden ogsaa under en saadan Underernæringskur indeholde en tilstrækkelig Mængde Æggehvidestof (mindst 50—60 gr) og tillige ikke være for vitaminfattig. Hvis Kosten bestaar af almindelig blandede Fødemidler og i altfald indeholder 1 eller 2 Kød- eller Æggeretter, vil der imidlertid ikke være nogen Fare for, at de omtalte Næringsstoffer kommer under det nødvendige Minimum.

Bortset fra denne Betingelse er det ligegyldigt, hvilke Fødemidler, Indskrænkningen gaar ud over, naar blot det samlede Antal Kalorier, Føden indeholder, kommer ned til det ønskede Niveau. Det gælder derfor om at finde de Maader, hvor Indskrænkningen lettest og uden for store Savn kan udføres.

Der er i Tidernes Løb anbefalet og anvendt mange forskellige specielle Afmagringskure. Den første planmæssige Afmagringskur var den saakaldte „Bantingkur“, som har Navn, ikke efter den Læge *Harvey*, som anvendte den, men efter hans første Patient *Banting*. Ved denne bestod Kosten væsentlig af magert Kød, desuden lidt Brød, Æg, mager Ost, Gemyse og Frugt, saa lidt Fedtstof og saa lidt Drikke som muligt. Næringsindholdet af Kosten var ca. 1100 Kalorier, altsaa en stærk Underernæring for et almindeligt Menneske. Bantingkuren, som i Midten af forrige Aarhundrede var ret almindelig anvendt, bruges nu ikke meget paa Grund af de med den overvejende Køddiæt følgende Ulemper.

Ved *Rosenfeldts* „Kartoffelkur“ gives særlig Kartofler og kaloriefattige Gemyser, tillige rigeligt Vand og tynde Supper for at fylde Maven og fremkalde Mæthedsfølelse. Kosten fordeles paa mange smaa Maaltider. Kartoffelkuren indholder ca. 1000 Kalorier.

Karellkuren, indført af den russiske Læge *Karell*, som oprindelig anvendte den ved Sygdomme i Hjerte og Nyre, bestaar i

800 Gram Sødmælk fordelt paa 4 Gange. Det er altsaa en meget kraftig Underernæringskur (ca. 560 Kalorier), som tillige i Reglen giver stærke Vandudskillelser, saa at Vægttabet ofte bliver meget stort. I Reglen bruges Kuren kun i højst 6—8 Dage, hvorefter man gradvis gaar over til almindelig Kost.

Endvidere kan nævnes *Druekure,* særlig anvendt om Efteraaret i Vinlandene, og *Appelsinkure,* ved hvilke Kure Vindruer eller Appelsiner er Hovednæringsmidlet. Appelsinkuren benyttes ikke sjælden paa egen Haand af Folk, som ønsker at blive slanke, og da paa den Maade, at man den første Dag spiser 1 Appelsin, den næste Dag 2 o. s. v. indtil 20 paa en Dag, derefter igen 1 mindre hver Dag. Virkningen antages ofte at bero paa Appelsinernes „afmagrende“ Egenskaber, hvilket er ganske fejlagtigt. En Appelsin paa ca. 200 Gram indeholder ca. 80 Kalorier, og denne Næringsværdi indgaar i Stofskiftet ganske som andre Fødemidler. Hvis et Menneske derfor spiser 20 Appelsiner om Dagen *foruden* sin almindelige Kost, vilde han faa ca. 1600 Kalorier *mere* end sædvanlig, og Resultatet vilde blive en betydelig Vægtforøgelse. Naar dette ikke sker, og Patienten, som Hensigten er, taber i Vægt, er det fordi han ikke samtidig med de 10—20 Appelsiner kan spise ret meget anden Føde eller ikke føler Trang dertil. Da nu Appelsiner er temmelig kaloriefattige, bliver det samlede Næringsindhold af Kosten en Underernæring, og han taber derfor i Vægt. Virkningen af Kuren beror altsaa ikke paa de Appelsiner, han spiser, men paa det, han undlader at spise af anden Mad.

Disse specifike Afmagringskure — med et bestemt Fødemiddel som Hovedbestanddel — har den Fordel, at Patienten i Reglen ikke har saa stærk Sultfølelse. Mennesket er vant til en meget blandet Kost, og naar man stadig faar det samme at spise, bliver Appetiten mindre, og Patienten faar derfor Mæthedsfølelse ved en mindre samlet Fødemængde. Naar det gælder om et hurtigt, foreløbigt Resultat, og navnlig som Indledning til en mere rationel Kur, kan disse Kure derfor ofte benyttes med Held. Men de har forskellige Ulemper, dels giver en saadan ensidig Kost, som er meget forskellig fra Patientens daglige Levemaade, ofte Maveforstyrrelser, som kan være meget gene-

rende. Men navnlig kan disse Kure kun anvendes en begrænset, i Reglen kort Tid, og naar Patienten saa vender tilbage til sin sædvanlige Levemaade, gaar det i Reglen saaledes, at han efterhaanden igen tager det paa, han har tabt.

Derfor maa disse Kure ialt Fald fortsættes med en Diæt, som mere ligner almindelig Levemaade, og som Patienten kan fortsætte med i længere Tid. Hvis det drejer sig om mere end at tabe 3—4 kg, hvis man ønsker et Vægttab paa 10—20 kg eller mere, kan det nemlig ikke ske paa kort Tid. Og det vilde ikke være heldigt, om et saadant større Vægttab foregik for hurtigt. Organismen skal have Tid til at indrette sig efter de ny Forhold, hvis man ikke vil risikere, at den lider Skade. Mavesænkning, løse Nyrer, Tarmforstyrrelser, Nervøsitet, slap og rynket Ansigtshud er nogle af de ubehagelige Følger, en for hurtig og voldsom Afmagringskur kan medføre.

En Afmagringskur, hvorved man ønsker at reducere Vægten betydelig, bør strække sig over flere Maaneder, undertiden halve og hele Aar. Kun paa denne Maade kan man opnaa et varigt og godt Resultat.

Men deraf følger, at Diæten under den langvarige Afmagringskur maa være en saadan, at Patienten kan holde ud at overholde den. Ellers bliver han hurtig ked af det, opgiver Forsøget, og vender tilbage til sin tidligere Levemaade, idet han til Undskyldning for sig selv fremelsker den Tro, at han ikke kan taale Afmagring, at hans Fedme beror paa en „nedarvet Disposition“, som der ikke er noget at gøre ved.

En saadan rationel Diæt, der ikke fjærner sig mere end nødvendigt fra Patientens Smag og tilvante Levemaade, har tillige et pædagogisk Moment, som de omtalte specifike Afmagringskure savner. Den vænner efterhaanden Patienten til en Levemaade, som passer til ham, og jo længere han overholder den, jo lettere bliver det for ham. Det endelige Maal for Diætkuren er, at Patienten uden at tænke videre over det, indretter sin Diæt saaledes, at den ikke igen giver Anledning til Fedtaflejring.

Kunsten bestaar da i at finde den Diæt eller de Forandringer i den tilvante Diæt, som uden at paalægge uoverkommelige Savn og Indskrænkninger, kan føre til Maalet.

Men man maa være klar over, at man ikke kan opnaa et Resultat uden at betale for det. *Nogen* Resignation — hos enkelte Mennesker *megen* Resignation — skal der til, hvis man vil naa den attraaede ungdommelige Slankhed. Man kan ikke bibeholde alle sine behagelige Vaner i Retning af god og lækker Levemaade og saa vente, at Miraklet sker.

Hos nogle Mennesker, der har en enkelt diætetisk uheldig Vane, kan det være tilstrækkeligt blot at forandre Levemaaden paa dette Punkt. Hvis en Mand f. Eks. drikker 2 Bajere og en Snaps eller en Whisky daglig, betyder dette i Næringsværdi ca. 500 Kalorier, saa at han ved at stryge dette af Spisesedlen vilde opnaa et Vægttab af ca. $^1/_2$ kg om Ugen, naturligvis forudsat, at han ellers ikke spiser mere end sædvanlig. Og en Dame, der plejer at spise $^1/_8$ kg Konfekt om Dagen, vil opnaa det samme ved at ophøre med denne Uvane.

Ved at undersøge de enkelte Menneskers Levemaade og Spisevaner vil man ikke sjælden kunne finde Aarsagen til deres tiltagende Vægt og ved at rette paa dette Punkt opnaa et passende Vægttab. En Indskrænkning i Forbruget af Smør og Fedt — tyndt Smør paa Brødet, ingen eller mager Sauce — vil hos mange være tilstrækkeligt til at give et jævnt Vægttab. Derfor saa man under Krigsaarenes Smørrationering mange Mennesker tabe 5—10 kg i Vægt, uden at de følte det som egentlig Sultekur. Brugen af rigelig Sukker og Fløde i Kaffe og The hører ogsaa til de Vaner, som man med lidt Viljestyrke kan lægge af, og som har Betydning for Legemets Husholdning.

Adskillige Mennesker vilde ogsaa opnaa et passende Vægttab blot ved at indrette deres Diæt som en ganske tarvelig „Husmandskost", hovedsagelig bestaaende af groft Brød med Margarine, Kartofler, Kaal, Grød o. l. og kun lidt Kød. En saadan Kost pirrer ikke de kulinariske Instinkter, og man spiser derfor af den kun til Legemets nødvendige Behov er tilfredsstillet, saa at man ikke behøver at tænke paa at holde igen paa Appetiten.

Hvis der ikke i Vedkommendes Levemaade findes saadanne specielle Punkter, hvor Forandring kan tænkes at medføre tilstrækkeligt Resultat, maa man forsøge, om en almindelig Ind-

skrænkning og særlig Tilbageholdenhed overfor stærkt fedende Næringsmidler kan hjælpe. Man maa altsaa tage smaa Portioner, særlig af de mere nærende (kalorieholdige) Retter, helt undgaa fede Sager, fedt Paalæg, Kager, tunge Desserter, Chokolade, Øl, Vin o. l., bruge sparsomt af Smør, Mælk, Fløde, Sukker. Diæten bør hovedsagelig bestaa af magert Kød, Kartofler, Grøntsager, Frugt og noget Brød. I Stedet for Sukker kan ogsaa til Kaffe og The anvendes Sacharin eller Krystallose.

For at kunne beherske sin Appetit og uden for store Savn gennemføre en saadan sparsom Levemaade er det vigtigt, at Maaltiderne er præcise og uden for store Variationer fra Dag til Dag. Man maa benytte sig af den Evne til Tilvænning, som de fleste Mennesker er i Besiddelse af. Jo mere regelmæssig og ensartet Diæten gennemføres, jo lettere bliver det at holde den i længere Tid. Hvis man under en Periode med indskrænket Kost af og til bryder Diæten ved et kraftigt Maaltid (Middagsselskab) hvor man ikke paalægger sig selv nogen Tvang, vil man i Reglen erfare, ikke alene, at den enkelte Overskridelse hævner sig ved at give en øjeblikkelig Vægtforøgelse, men ogsaa, at man den næste Dag er mere sulten end tidligere, saa at man atter maa gennemgaa en Kamp med sig selv for igen at komme ind i den rigtige Vane. Og hvis saadanne større Brud paa Diæten indtræffer 2—3 Gange ugentlig, vil Gennemførelse af Diæten i Reglen blive umulig og resultatløs.

Maaltiderne bør ikke være for faa, i alt Fald 3—4 dgl. Mange Mennesker mener, at de indskrænker Diæten ved at indskrænke Maaltidernes Antal, f. Eks. ved at stryge Morgenmaaltidet. I de fleste Tilfælde hjælper det slet ikke, fordi de blot spiser saa meget mere til de øvrige Maaltider, hvor de da er saa sultne, at de har svært ved at beherske sig, Resultatet kan derved godt blive Forøgelse af Vægten.

Hvis man under Kuren en enkelt Gang er nødt til at spise Hovedmaaltidet senere end sædvanlig (f. Eks. et uundgaaeligt Middagsselskab), staar man sig endda ved i Forvejen at spise et lille Ekstramaaltid, f. Eks. en Kop The, 1 Tvebak eller lidt Frugt, for ikke at være for sulten til Middagen. For nogle vil det ogsaa lette Gennemførelsen af den indskrænkede

Diæt, naar de lige før Maaltidet drikker 1 Glas Vand eller 1 Kop The, hvorved Maven fyldes noget, saa at Mæthedsfølelsen lettere indtræder efter det paafølgende Maaltid.

Ellers bør man i Reglen undgaa at drikke til Maden. Nogle Mennesker, som er vant til at drikke til Maaltiderne, selv om det kun er Vand, vil tabe i Vægt, naar de ophører med denne Vane. Det er dog ikke, som mange tror, fordi „Vand feder". Undersøgelse har vist, at Vandet i og for sig ikke har nogen direkte Indflydelse paa Stofskiftet eller paa Fedtansætningen. Virkningen beror da blot paa, at disse Mennesker uvilkaarlig spiser mindre Føde, naar de ophører med at „skylle Maden ned" ved at drikke til Maaltiderne.

En stor Lettelse i Gennemførelsen af den indskrænkede Diæt vil det være, naar man kan faa Maden anrettet portionsvis. Sidder man ved et veldækket Bord, hvor man har Lejlighed til at vælge mellem de forskellige Retter, er det svært at modstaa Fristelsen til at tage lidt af hvert, og særlig af det, der tiltaler ens Smag, ligesom man ogsaa har Vanskelighed ved at holde Regnskab med, hvormeget man har spist. Hvis man derimod før eller i Begyndelsen af Maaltidet retter an paa sin Tallerken eller paa et Fad den Portion, man vil spise, er det for de fleste meget lettere at nøjes med dette forud udvalgte Kvantum. Dette kan i alt Fald uden Vanskelighed gennemføres ved Frokost og Aftensmaaltidet, særlig let naar Frokosten bestaar af Smørrebrød, som medbringes paa Arbejdsstedet. Man fastsætter da blot det Antal Stykker, man vil have hver Dag, og sørger for, at det bliver smurt med tyndt Smør og magert Paalæg. Ved Middagsmaaltidet maa man principielt nøjes med én Portion af hver Ret og ogsaa her undgaa de fede Retter, Sauce o. s. v.

Følgende Diætskema viser et Eksempel paa, hvorledes Kosten med disse Forholdsregler kan indrettes. Der tænkes paa en middelstor Mand, som spiser sin Morgenmad hjemme, tager Frokost med paa Kontoret, spiser Middag og Aften i Hjemmet.

1.

Morgen: 1 Kop The eller Kaffe med 1—2 Stk. Sukker og lidt Fløde eller Mælk.
1 blødkogt Æg.
1 Stk. Rugbrød } m. tyndt Smør.
1 Rundstykke eller 1 Krydder } m. tyndt Smør.

Frokost: 4 Stk. Smørrebrød m. tyndt Smør og magert Paalæg.
1 Æble, Banan eller anden Frugt.
1 Sodavand eller 1/2 skattefri Øl.

Middag: 1 Portion kaloriefattig Formad.
1 Portion Fisk eller Kødret (magert) med kogte Kartofler, kogt eller suppestuvet Gemyse. Ingen eller mager Sauce.

Aften: 1 Kop The med 1—2 Stk. Sukker.
2 Stk. Brød med tyndt Smør.
Lidt Frugt.

(NB. 1 Stk. Rugbrød betyder 1/2 Skive, 1 Stk. Franskbrød 1 hel Skive. Begge vejer, naar de er af almindelig Tykkelse c. 20—25 gr.)

Et andet Eksempel med Frokosten hjemme og sen Middag er følgende:

2.

Morgen: 1 Kop The eller Kaffe med Sacharin og lidt Fløde eller Mælk.
1 Krydder med tyndt Smør.

Frokost: 1 Ret Gemyse, kogt, med lidt Smør,
eller 1 Æg eller Æggeret,
eller 1 lille Portion Havregrød, kogt i Vand, med lidt Sukker og Mælk.
3 Stk. Smørrebrød med magert Paalæg.
1 Æble eller anden Frugt.

Eftdm.: 1 Kop The med Sacharin.
1 Stk. ristet Brød og 1 Kiks med tyndt Smør eller Marmelade.

Middag: 1 Portion kaloriefattig Formad.
1 Portion Fisk eller Kødret med Kartofler eller Gemyse, mager Sauce.
Frugt eller Frugtgrød med lidt Mælk.
1 lille Kop Kaffe med Sacharin og lidt Fløde.

Naar man virkelig sparer paa Smørret og tager smaa Portioner, vil af disse Kostskemaer det første indeholde ca. 1600—1700 Kalorier, det andet ca. 1400—1500 Kalorier, altsaa for et normalt, middelstort Menneske betyde en Underernæring, som vil medføre en jævn Nedgang i Vægt.

Som „magert Paalæg" kan benyttes: Tomatskiver, Radiser, Skiver af kolde Kartofler eller Gulerødder, Karse, overskaaret eller hakket Æg, ganske magert Kød, Fisk, Kødfars eller Fiskefars, Skørost, mager Ost.

Af „kaloriefattig Formad" maa først og fremmest nævnes Bouillon eller Suppe, kogt paa Kød, Ben eller Urter. Naar Fedtet er skummet af Suppen, saaledes som det i Reglen gøres, er der ikke mange Kalorier i en Portion Suppe, og selv om Suppen legeres med lidt Æg eller Fløde, eller der tilsættes en ringe Mængde Melstof, vedbliver det at være en mager Ret. Derimod bør man ikke komme Smør eller Opbagning i Suppen. Paa Suppen kan tilsættes Gemyse, Rødder, Tomater, Kartofler eller lidt Ris, uden at Næringsværdien forøges videre, ogsaa enkelte Kødboller eller Fiskeboller kan tillades, derimod hører de bagte Boller til de mere righoldige Fødemidler, som helst bør undgaas.

Supperne kan varieres paa saa mange Maader og tiltaler de fleste voksne Menneskers Smag saa meget, at man godt kan spise Suppe hver Dag. Af andre magre Forretter, der kan være Tale om, kan nævnes Frugtsupper, lavet af frisk eller henkogt Frugtsaft, tilsat en ringe Mængde Melstof og lidt Sukker. Naar saadan Sødsuppe ikke tillaves for sød eller tyk, er det en forholdsvis kaloriefattig Ret. Dog maa man ikke spise for megen Tvebak eller bagt Brød til. Byggrød eller Risgrød, kogt i Vand, med lidt Sukker og Mælk, ikke Fløde, kan ogsaa bruges til Variation paa Supperne.

Hvad Slags Kød eller Fiskeret, der vælges, er ret ligegyldigt, naar det blot er magert Kød og Tilberedningen ikke er for fedtrig. F. Eks. bør man ikke stege Fisk eller Kød med Pannering, da denne opsuger en Mængde af Stegefedtet i sig og danner den velsmagende, men meget kalorierige Stegeskorpe.

Som Sauce til Kødretten maa ikke anvendes den i Danmark almindelig brugte opbagte Sauce, men kun den afskummede Sky fra Stegen, eller Suppe, tilsat en ubetydelig Smule Meljævning.

Af Frugter er de bedst egnede raa Æbler, Pærer, Blommer, Bananer, Kirsebær, Jordbær o. l., til Nød ogsaa Vindruer, derimod ikke Nødder, Valnødder, Mandler, som er meget næringsholdige. Hvis man ikke taaler raa Frugt, kan den naturligvis ogsaa spises kogt, men man maa da ikke tilsætte Sukker eller i alt Fald kun ganske lidt, da Kalorieindholdet ellers bliver for stort. Man kan ogsaa i Stedet for Sukker tilsætte Sacharin eller Krystallose (NB. tilsættes *efter* Kogningen) men det giver en for mange Mennesker ubehagelig Bismag.

Princippet i den beskrevne Fremgangsmaade er altsaa dels, at Mængden begrænses (Smørrebrødenes Antal), dels og navnlig, at der bruges kaloriefattige Fødemidler, saa at man kan tillade sig forholdsvis rigelige Portioner, hvilket for manges Vedkommende gør, at Underernæringen ikke føles som en Sultekur. Ved en saadan forholdsvis lemfældig Rationering vil det i mange Tilfælde lykkes at faa Vægten til at gaa nedad.

Men i en Del Tilfælde vil denne Fremgangsmaade ikke føre til Maalet. Dette kan skyldes, at „Tilfældet“ er mere vanskeligt, at vedkommendes Stofskifte ikke reagerer normalt paa denne Form for Underernæring. Men det kan ogsaa og vil vel nok i de fleste Tilfælde skyldes, at Kuren ikke overholdes strængt nok, at Portionerne er for store, at Paalæget er for fedt, Smørret for tykt, eller at de i det daglige Liv uundgaaelige „Forsyndelser“ og „Dispensationer“ er for hyppige og for store. I saadanne Tilfælde er der ikke andet for end at rationere hele Kosten i Detailler, d. v. s. spise efter Vægt. Man bestemmer hvor stort et Antal „Kalorier“, den daglige Kost skal indeholde, og ved Hjælp af en Kalorietabel over Fødemidlerne regner man ud, hvor meget man skal tage af hver Ret.

Vejningen sker bekvemmest ved Hjælp af en „Gärtners Diætvægt“, (faas hos Bøgelund Jensen, Raadhusplads) som er saaledes indrettet, at Tallerkenen kan tareres paa selve Vægten, ved at Nulpunktet flyttes. Man kan da anrette Maden direkte, paa den Tallerken, man spiser af, og Vejningen kan foregaa meget hurtigt. Men da denne Vægt er en Fjedervægt, kan den efterhaanden ved Brug og Fugtighed blive unøjagtig, og den er ikke fintmærkende nok til at veje saa smaa Vægtmængder som 5 gr (Smør eller Sukker). En almindelig lille Diskvægt er nøjagtigere, men Tareringen af Tallerkenen er her lidt besværligere, sker bedst ved Hjælp af 2 smaa Skaale med Blyhagl.

Vægten bør man have staaende foran sig paa Spisebordet eller paa Buffeten. og Maden vejes færdigtilberedt, lige før den spises. I Begyndelsen maa man nøjagtig veje hver enkelt Portion, hvert Stykke Brød o. s. v. Men det varer ikke længe, før man faar tilstrækkelig Øvelse i at bedømme Vægten af de daglig forekommende Fødemidler, saa at man uden at veje kan tage 20 gr Brød, 100 gr Kartofler o. s. v. Man bør dog en Gang imellem ved en Vejning kontrollere, om man stadig skønner rigtig, og sjældnere forekommende Fødemidler og Retter maa altid vejes. Smørret er det bekvemmest at have rullet i Kugler af bestemt Størrelse, f. Eks. paa 5 gr Stykket, der skal altsaa gaa 100 saadanne Kugler paa $^1/_2$ kg Smør, og naar man ved lidt Øvelse kan gøre disse nogenlunde ens store, er det baade lettere og nøjagtigere end at veje hver enkelt lille Portion Smør, der skal bruges.

I de almindelige Tabeller over Fødemidlernes Næringsindhold (Kalorieværdi) findes i Reglen kun de raa og enkle Fødemidlers Værdier opført, derimod ikke de tilberedte og sammensatte Retter. Fødemidlernes Næringsværdi forandres nemlig ofte stærkt ved Tilberedningen, og Næringsindholdet af en Ret kan naturligvis variere overordentlig stærkt efter de forskellige Tillavningsmetoder. Naar Kød bliver kogt eller stegt, skrumper det saaledes ved at afgive Vand ind til $^3/_4$ eller Halvdelen af sin oprindelige Vægt. Da det ved Kogningen ikke mister synderligt af sit Næringsindhold, vil det altsaa sige, at en vis Vægtmængde kogt eller stegt Kød indeholder betydelig mere Næring, betydelig flere Kalorier, end den samme Vægtmængde raa Kød.

Og det siger sig selv, at Kærnemælkssuppe bestaaende af Kærnemælk med lidt Jævning er vidt forskellig fra Kærnemælkssuppe, tillavet med rigeligt Sukker, Mel, Æg og Fløde.

Hvis Mennesker levede af saadanne enkle Fødemidler som raa Frugt, Brød, Smør, Mælk og Kød, vilde det være let at sammensætte en Spiseseddel af et bestemt Kalorieindhold. Men de fleste Mennesker er vant til en mere varieret Kost, med tilberedte forskelligartede og sammensatte Retter, og kan i Længden ikke undvære denne tilvante Levemaade. Der er heller ingen Grund til at nægte dem dette, men man maa da blot have opskrevet en Del Retter, hvis Sammensætning og Tilberedelsesmaade man kender, og som laves nøjagtig paa samme Maade hver Gang. Af praktiske Grunde — for at Portionerne ikke skal blive for smaa — maa Tillavningen være saa mager, Retterne altsaa saa kaloriefattige, som det kan gøres, uden at det i for høj Grad gaar ud over Smagen. Thi naturligvis vil Maden blive mere velsmagende og lækker, jo mere Æg, Fløde, Smør o. l. man anvender ved Tillavningen, men saadanne gastronomiske Kunstværker er ikke egnede for Afmagringsdiæten.

Jo flere saadanne Retter, man raader over, jo mere varieret kan Diæten blive, og jo lettere vil man kunne holde ud med den i længere Tid.

I Slutningen af Bogen findes — foruden en Kalorietabel over de raa Fødemidler — en Række Opskrifter paa Retter, sammensatte efter disse Principer, udarbejdede paa Kuranstalten Montebello. Ved hver Opskrift findes angivet Kalorieværdien af 100 gr af den færdige Ret og tillige en Angivelse af hvor meget af vedkommende Ret, der er en „passende Portion“. Dette varierer nemlig i høj Grad og kan ikke bedømmes uden Øvelse. Medens f. Eks. 100 gr Kalvesteg er en saa stor Portion, at almindelige Mennesker sjældent vil tage saa meget ved frit Valg, er 100 gr Rabarbergrød kun en lille Klat paa Bunden af Tallerkenen. Af kogt Gemyse spiser man med Lethed 150—200 gr, men af Saftbudding er 30 gr en rigtig god Portion.

Ved den praktiske Udformning af et Diætskema efter disse Principper gaar man bedst frem paa følgende Maade:

Man deler Kosten i 2 Dele, en fast Del, som er ens hver

Dag og fastsættes en Gang for alle, og en varierende Del, som bestemmes for hver Dag. Jo større den sidste Del bliver, desto mere varieret bliver Kosten, men desto mere besværligt ogsaa Arbejdet. Det mest praktiske er at nøjes med Variationer af den varme Mad (Middag, event. varm Frokostret) og lade det kolde Bord (Morgen, Frokost, Aftensmad) være fast. For de fleste Mennesker er disse Maaltider i Forvejen ret ensartede fra Dag til Dag.

Tager vi de to Eksempler fra Side 50—51, vil Kostskemaet, opskrevet paa denne Maade, se saaledes ud:

1.

Fast Del.

Morgen:	The eller Kaffe	0	Kal.
	Sukker, 5 gr	20	„
	1 blødkogt Æg	80	„
	Rugbrød, 20 gr (1 Stk.)	55	„
	1 Rundstykke, 30 gr	90	„
	Smør, 10 gr	80	„
Frokost:	Brød, 100 gr (5 Stk.)	260	„
	Smør, 15 gr	120	„
	Magert Paalæg, 100 gr[1])	150	„
	Raa Frugt, 100 gr	50	„
	1 Sodavand	0	„
Aften:	The	0	„
	Sukker, 5 gr	20	„
	Ristet Brød, 40 gr (2 Stk.)	135	„
	Smør, 10 gr	80	„
	Frugt, 50 gr	25	„
		1165	Kal.

Den faste Del af Kosten indeholder saaledes 1165 Kalorier. Hvis man i alt vil give ca. 1600 Kalorier, bliver der da tilbage

[1]) Vil man være meget nøjagtig, maa de enkelte Stykker Paalæg vejes og udregnes. Dette er dog i Reglen ikke nødvendigt, naar man veksler mellem de forskellige Slags Paalæg.

ca. 450 Kalorier til Middagen. Ved Hjælp af Kalorietabellerne og Kogeopskrifterne vil man let kunne sammensætte forskellige Middagsmenuer med dette Kalorieindhold, f. Eks.:

	Brun Suppe, 250 gr (1/4 l)	75 Kal.
	med Fiskeboller, 40 gr	50 „
	Oksesteg, 80 gr	180 „
	Blandet Gemyse, 200 gr	70 „
	Sky eller tynd Sauce, 2—3 Spf.	20 „
	Syltetøj, 15 gr	50 „
		445 Kal.
eller:		
	Risvandgrød, 150 gr	105 Kal.
	Sødmælk, 100 gr	65 „
	Sukker, 5 gr	20 „
	Kogt Rødspætte, 150 gr	135 „
	Kartoffel, 100 gr	100 „
	Legeret Sauce, 2—3 Spf.	25 „
		450 Kal.

2.

Fast Del.

Morgen:	The eller Kaffe med Sacharin	0 Kal.
	Fløde, 15 gr	30 „
	1 Krydder, 30 gr	90 „
	Smør, 5 gr	40 „
Frokost:	Brød, 60 gr (3 Stk.)	165 „
	Smør, 10 gr	80 „
	Magert Paalæg, 50 gr	75 „
	Kærnemælk, 200 gr	80 „
	Frugt, 100 gr	50 „
Eftmd.:	The m. Sacharin	0 „
	Ristet Franskbrød, 20 gr	70 „
	1 Kiks, 10 gr	40 „
	Marmelade, 20 gr	70 „
e. Middag:	Kaffe m. Sacharin	0 „
	Fløde, 10 gr	20 „
		810 Kal.

I dette Diætskema indeholder den faste Del altsaa 810 Kalorier. Hvis man har fastsat Kosten til 1400 Kalorier, bliver der tilbage til den varme Frokost og Middagsmaden 600 Kalorier, som man kan variere fra Dag til Dag, f. Eks.:

Frokost:	Omelet, af 1 Æg	120 Kal.
Middag:	Klar Suppe med Gemyse	40 „
	Kalvesteg, 60 gr	135 „
	Kartoffel, 80 gr	80 „
	Sky eller tynd Sauce, 2—3 Spf.	20 „
	Rødgrød, 150 gr	120 „
	Mælk, 100 gr	65 „
	Sukker, 5 gr	20 „
		600 Kal.

eller:

Frokost:	Blomkaal, kogt, 200 gr	60 Kal.
	Rørt Smør, 5 gr	40 „
Middag:	Kirsebærsuppe, 200 gr	120 „
	Tvebak, 10 gr	40 „
	Kødfars, 80 gr	160 „
	Kartoffel, 80 gr	80 „
	Sauce, 2—3 Spf.	20 „
	1 Kræmmerhus m. Flødeskum og Syltetøj	70 „
		590 Kal.

Ved Hjælp af Kogebogsopskrifterne kan disse Menuer varieres saa meget, man ønsker.

Hvor stort Kalorieindhold, den daglige Kost skal indeholde, afhænger af forskellige Forhold. Hvis et Menneske vil gennemføre en diætetisk Afmagringskur samtidig med, at han passer sit daglige Arbejde, bør Vægttabet ikke være større end $^1/_2$—$^3/_4$ kg om Ugen, ellers vil han let føle sig sløj og mindre arbejdsdygtig. Tages Kuren i en Ferie eller paa et Sanatorium, hvor man ikke har andet at bestille, kan man godt — i alt Fald for en kortere Tid — gaa op til $1^1/_2$—2 kg om Ugen. Forf. har saaledes flere Gange haft Patienter, som adskillige Uger igen-

nem tabt 2—2½ kg under en Sanatoriekur, men det drejede sig da rigtignok om enormt fede Patienter.

For at opnaa et saadant Vægttab paa ca. ½ kg om Ugen, maa en middelhøj Mand med væsentlig stillesiddende Liv, hvis normale Forbrug er ca. 2500 Kal. dagl., reducere sin Ernæring til ca. 2000 Kal. En Mand med mere legemligt Arbejde, som skulde bruge 3000—3200 Kalorier dgl., kan tillade sig ca. 2500 Kal. og noget mere, hvis han er særlig høj og kraftig. En Dame af Middelstørrelse bruger ofte kun 2100—2200 Kal., maa altsaa ned paa 1600—1700 Kal. for at tabe det halve Kilo, og hos mange ældre, fede Damer af ringe Legemsstørrelse er det daglige Forbrug saa ringe, at de maa ned paa 1200—1400 Kalorier for at tabe i Vægt.

Tillige er der som tidligere omtalt Forskel paa den Maade, de forskellige Organismer reagerer paa en Indskrænkning i Diæten. Det er derfor ikke altid muligt paa Forhaand at bestemme, hvor stort et Kalorieindhold, Kosten skal have for at give det ønskede Resultat. Man maa ofte prøve sig frem; hvis Vægttabet ikke er tilstrækkeligt, maa man reducere Kalorieantallet yderligere, hvis det er større, end man mener det heldigt, kan man lægge lidt paa.

I øvrigt viser Erfaringen, at Vægttabet pr. Uge ikke er konstant, selv om Kostmængden er uforandret. I de første Par Uger vil det i Reglen være størst, men derefter kommer der ofte nogle Uger, hvor Vægten kun gaar lidt ned eller endog staar stille. Selv om man da ikke reducerer Kosten yderligere, vil Vægttabet dog atter komme i Gang og derefter fortsættes jævnt, svarende til Underernæringens Grad.

Endelig er der Forskel paa, hvorledes Kostindskrænkningen taales — til en vis Grad naturligvis afhængig af vedkommendes Energi og Evne til Resignation.

Det kan derfor i mange Tilfælde være hensigtsmæssigt at nøjes med smaa Vægttab og saa vedblive med Kuren i længere Tid. Forsøger man at gaa hurtigere frem, end vedkommendes fysiske og psykiske Kræfter tillader, vil det ofte give en Følelse af legemlig Svaghed eller irritabel Sindstilstand, som let

kan føre til, at Forsøget opgives, før et tilfredsstillende Resultat er opnaaet.

Hvor stort Vægttab man i det hele bør tilstræbe, er i høj Grad afhængig af individuelle Forhold. Hvis det drejer sig om lettere Tilfælde, hvor Vægten kun er 5—10 kg over den Vægt, som kan anses for vedkommendes Normalvægt (se Side 28), men hvor allerede denne Vægtforøgelse er generende, kan man i Reglen godt opnaa at komme ned paa Normalvægten. Drejer det sig derimod om større Grader af Fedme, 20—50 kg over Normalvægten for vedkommende Individ, bør man i Reglen nøjes med at tilstræbe en Reduktion af Halvdelen af Vægtforøgelsen. Vejer et Menneske f. Eks. 100 kg., og hans Normalvægt er ca. 70 kg, vil et Vægttab paa 15 kg i Reglen være et passende Maal for en Afmagringskur.

Vi har tidligere omtalt de Vanskeligheder for Gennemførelsen af en Afmagringskur, der beror paa uregelmæssige Maaltider, Afbrydelse af Kuren ved Selskabelighed o. l. Overordentlig vanskeligt er det ogsaa at gennemføre en Kur for Mennesker, der jævnlig er nødt til at spise paa Restauration. Restaurationsmad er næsten altid tillavet efter Principer, som er diametralt modsatte de i det foregaaende udviklede. Der bruges i Restaurationskøkkener hensynsløse Mængder Smør, alt for rigelig med Mel i Saucer, Supper, altfor fedt Paalæg, foruden at Portionerne i Reglen er urimelig store. En Afmagringskur vil under disse Forhold næsten aldrig lykkes, der kræves i alt Fald en meget stor Energi, en stor Resignationsevne og Taalmodighed til stadig mellem Menukortenes Retter at vælge de faa egnede Retter, og tillige en større Forstaaelse af de forskellige Fødemidlers Næringsværdi, end de fleste Mennesker er i Besiddelse af.

Det samme gælder i endnu højere Grad Folk, der rejser meget, og som derfor maa indtage deres Maaltider paa vekslende Hoteller og Restaurationer, ofte ogsaa til uregelmæssige Tider.

Men ogsaa i Hjemmene kan der, selv for den der gerne *vil* indskrænke sin Ernæring, møde alvorlige Vanskeligheder i Form af Modstand eller Mangel paa Forstaaelse hos den, der skal til-

berede Maden. Kvinder er ofte konservative af Naturen, særlig i Retning af Husførelse og Madlavning, og den Husmoder, der er opdraget til og hele sit Liv har sat en Ære i, at hendes Hus er „et godt Madsted“, at hendes Mad er „kraftig“ og „nærende“, vil ofte have svært ved at vænne sig til det modsatte Princip, at gøre Maden saa lidt nærende som muligt.

I de højere Samfundslag er der dog i de senere Aar begyndt at komme nogen Forstaaelse af det skadelige ved Overernæring. Men i de bredere Lag findes en udbredt og urokkelig Overbevisning om, at Maden bør være saa god og fed som mulig, og at man bør spise saa meget af den, som paa nogen Maade muligt. At faa en dygtig Husjomfru til at lave Mad efter de Principer, der bør følges ved en Afmagringskur, er meget vanskeligt, foruden at hun bestemt vil nægte at indlade sig paa saadanne Urimeligheder, som at veje Ingredienserne til de forskellige Retter. Og hvis „Herren“ tilmed begynder at spise mindre Portioner, end han hidtil har gjort, vil hun betragte det som en personlig Fornærmelse og Mangel paa Anerkendelse af hendes Dygtighed, og „saa maa hun vist hellere rejse til den første“. Paa den Maade er flere Ungkarles velmente Forsøg paa Afmagring strandede.

For Fuldstændigheds Skyld maa det endvidere tilføjes, at man ikke altid ved Diæt alene kan opnaa et tilfredsstillende Resultat af en Afmagringskur. Hvis den tidligere omtalte Stofskifteanomali — „endogen Fedme“ — er tilstede i udpræget Grad, eller hvis der findes andre Komplikationer, kan det blive nødvendigt tillige at anvende andre Behandlingsmaader, Bade, Massage eller medikamentel Behandling. Saadanne Patienter behandles i Reglen bedst paa Hospital eller Sanatorium, og i alt Fald bør Behandlingen, som maa indrettes efter hvert enkelt Tilfælde, ledes af en Læge.

KOGEOPSKRIFTER

UDARBEJDEDE AF

FRU *M. HUMLE*

KØKKENCHEF VED KURANSTALTEN MONTEBELLO

Kogeopskrifterne forudsætter Kendskab til almindelig Madlavning. Almindelig Tilberedning — som Kogning og·Stegning — af enkelte Fødemidler, som findes i de almindelige Kogebøger, anføres ikke her, da Fremgangsmaaden ikke kan varieres meget. Disse Retter findes derimod opførte i den alfabetiske Fortegnelse over spisefærdige Fødemidler. I Kogebogen er derfor kun medtaget saadanne Retter, hvis Sammensætning og Tilberedning kan gøres paa forskellig Maade, og som derfor maa laves efter en bestemt Opskrift for at man kan beregne dens Næringsindhold. Principet for Tilberedningen er at anvende saa smaa Mængder Smør, Fløde, Sukker o. l. som muligt, og i det hele at gøre Retten saa mager — kaloriefattig — som mulig, uden at det gaar for meget ud over Smagen. Da Principet i de fleste Tilfælde maa være, at Diæten holdes i længere Tid, er det vigtigt, at Maden smager saaledes, at Patienterne ikke bliver ked af den. Derfor anvendes f. Eks. ikke Krystallose eller Sacharin i Maden (undtagen i Kaffe og The) som Erstatning for Sukker, da det let vil give Afsmag.

Efter Navnet paa hver Ret i Kogebogen — ligesom i Tabellen over de spisefærdige Fødemidler og sammensatte Retter — er der angivet et Tal — (1) (2) (3) — som angiver vedkommende Rets Brugbarhed i Afmagringsdiæten. Tallet (1) betegner de kaloriefattigste Retter — idet der baade er taget Hensyn til selve Kalorietallet og til, hvad der er en passende Portion. — Disse Retter, som omfatter tynde Supper, friske Frugter og Grøntsager, mager Fisk, ganske lette Deserter, er altsaa de mest fordelagtige at anvende under en Afmagringskur.

Under (2) findes de noget mere righoldige Retter som almindeligt magert Kød og Fiskeretter, sværere Supper, Grød kogt i Vand, Æggeretter o. l., og endelig under (3) en Del Fødevarer og Retter, som er for kalorierige til at høre med til den egentlige Afmagringskost, men som dog i passende smaa Portioner kan tillades som Variation mellem de mere magre Retter.

I Rubrikken „Passende Portion“ findes angivet 2 Tal. Det første — laveste — af disse angiver den mindste Portion, man kan anvende, naar den skal være nogenlunde tilfredsstillende. Disse mindste Portioner vil særlig komme til Anvendelse hos smaa Personer (Kvinder) uden større legemligt Arbejde. Det største Tal angiver de største Portioner, der kan blive Brug for, selv hos store Individer og legemligt arbejdende Mennesker.

Frokostretter.

1. Blomkaalsrand. (2)

c. 550 gr Blomkaalsrand.

480 gr Blomkaalspuré.
4 Æg.
25 gr Mælk.
10 gr Smør.

Æggene og Mælken piskes godt sammen, deri kommes Puréen, det hele kommes i en Randform, smurt med Smør, bages i Vandbad i Ovnen c. 20—30 Minutter.

Serveres med rørt Smør eller Tomatsauce.

100 gr: 100 Kalorier.
Passende Portion: 80—150 gr.

2. Brissel, stuvet. (1)

c. 360 gr stuvet Brissel.

100 gr Brissel.
225 gr Brisselsuppe.
12 gr Mel.
50 gr Vand.
1 Spf. Sherry.
1 Æggeblomme.

Brislerne sættes i Blød Aftenen forud, koges i Vand, tilsat Salt, hele Peberkorn, 1 Par Laurbærblade og et Par Skiver Citron. Suppen jævnes med Melet, udrørt i lidt Vand, smages til med Vin og legeres med Æggeblommen. Brislerne befries for den tynde Hinde, skæres i smaa Firkanter og kommes i Saucen.

100 gr: 75 Kalorier.
Passende Portion: 80—150 gr.

3. Fisk i Skal. (2)

Til 3 Skaller.

225 gr kogt Fisk.
90 gr U-Sauce.
1 Æggeblomme.

Saucen legeres med Æggeblommen, deri kommes Fisken, der er delt i passende Stykker.

1 Skal: 100 Kalorier.
Passende Portion: 1—2 Skaller.

4. Gemysefricasé. (1)

c. 775 gr Gemysefricasé.

500 gr kogt Gemyse.
250 gr Suppe (kogt paa Kød eller Urter).
12 gr Mel.
10 gr Smør.
Lidt Salt.
Lidt hakket Persille.

Gemysen koges i Vand, tilsat Salt. Suppen jævnes med Melet, ud-

rørt i lidt koldt Vand og smagt til med Salt. Gemysen skæres i passende Stykker og kommes i Saucen. Lige inden Fricaséen rettes an, tilsættes de 10 gr koldt Smør og lidt hakket Persille.

100 gr: 40 Kalorier.
Passende Portion: 100—200 gr.

5. Gemysegratin. (2)

c. 500 gr Gemysegratin.

4 Æg.
120 gr Mælk.
250 gr kogt Gemyse.
Lidt Salt.

Æggeblommerne piskes med Mælken, deri kommes Gemysen samt de piskede Æggehvider. Bages i et Gratinfad i Ovn c. $^3/_4$ Time.

100 gr: 90 Kalorier.
Passende Portion: 80—150 gr.

6. Gemysepuré i Skal. (2)

Til 3 Skaller.

250 gr Gemysepuré.
20 gr Smør.
50 gr Mælk.
Lidt Salt.

Gemysen koges godt mør, stryges gennem en Sigte til Puré, kommes tilbage i Gryden og piskes op med Mælk og Smør, smages til med Salt.

Serveres i Gratinskaller.

1 Skal: 90 Kalorier.
Passende Portion: 1—2 Skaller.

7. Grøntkotelet. (2)

c. 250 gr Grøntkotelet.
7 Stk. à 35 gr.

150 gr raat hakket Kalvekød.
150 gr kogt Gulerod.
30 gr Smør.

Det hakkede raa Kød og den kogte Gulerodspuré blandes sammen, formes som Koteletter og steges i Smør.

100 gr: 210 Kalorier.
Passende Portion: 35—70 gr (1—2 Koteletter).

8. Grønærter og Gulerødder. (1)

(Som Fricassé).

c. 300 gr Ærter og Gulerødder.

100 gr Grønærter, kogte.
100 gr Gulerødder, kogte.
100 gr Suppe (paa Kød el. Urter.)
5 gr Mel.
5 gr Smør.
Lidt Salt.

Laves som Gemysefricasé.

100 gr: 55 Kalorier.
Passende Portion: 100—150 gr.

9. Gulerodsrand. (2)

(Gulerodsbudding).

c. 450 gr Gulerodsrand.

350 gr Gulerodspuré.
20 gr Mælk.
3 Æg.
5 gr Smør.
Lidt Salt.

Til Gulerodspuréen sættes Æggeblommerne, udrørt i Mælken, derefter de stift piskede Æggehvider. En Randform smøres med koldt Smør, Gulerodsmassen kommes i og bages i Vandbad i Stegeovnen c. 1 Time.

100 gr: 85 Kalorier.
Passende Portion: 80—120 gr.

10. Gullash. (2)

c. 780 gr Gullasch.

350 gr raat Okse- eller Kalvekød.
200 gr raa Gulerødder.
12 gr Smør.
10 gr Løg.
250 gr Vand.
5 gr Flormel.
Lidt Salt, Peber, Kulør og engelsk Sauce.

Kødet, Løg og Gulerødder skæres i passende Stykker og brunes i Smørret i en Gryde. Vandet skænkes paa, koger under Laag til det er mørt. Smages til med Salt, Peber, Kulør og engelsk Sauce og jævnes med Melet udrørt i lidt koldt Vand.

Til Gullasch'en kan gives Kartoffelmos.

100 gr: 95 Kalorier.
Passende Portion: 60—100 gr (Frokost).

11. Helleflynder Andalouse. (2)

c. 500 gr Helleflynder A.

400 gr raa, benfri Helleflynder.
50 gr Tomat.
10 gr Rasp.
20 gr hakket Løg.
Salt, spansk Peber, Laurbærblade.

Den benfri Helleflynder koges i 10 Minutter i $^1/_2$ l Vand, tilsat lidt Salt, 2 Laurbærblade og 2 gr hel spansk Peber. Fisken lægges paa et ildfast Fad, der paahældes $^1/_4$ l af Suppen, Fisken er kogt i, ovenpaa lægges 20 gr hakkede Løg, 50 gr overskaarne, kogte Tomater, skaaret i Strimler, og 5 gr hel spansk Peber, bestrøes med 10 gr Rasp og bages i Ovn c. 20 Minutter.

Serveres paa Fadet.

100 gr: 115 Kalorier.
Passende Portion: 80—120 gr.

12. Hvidkaalsgratin. (1)

c. 1280 gr Hvidkaalsgratin.

1000 gr raa Hvidkaal.
150 gr Mælk.
5 Æg.
Lidt Salt, Sukker, Peber

Hvidkaalen koges, skæres i Stykker og lægges i et Gratinfad. Æggene piskes godt med Mælken, tilsættes lidt Salt, Sukker og Peber, hældes over Hvidkaalen. Formen sættes i Vandbad i Ovnen, bages c. $^1/_2$ Time.

Til Gratinen gives rørt eller smeltet Smør.

100 gr: 55 Kalorier.
Passende Portion: 100—200 gr.

13. Kartoffelbudding. (2)

c. 715 gr Kartoffelbudding.

500 gr kogt Kartoffel.
50 gr Franskbrød.

100 gr Mælk.
20 gr smeltet Smør.
2 Æggeblommer.
5 gr Sukker.
6 Æggehvider.
Lidt Salt og Æggefarve.

Kartoflerne laves til Puré og blandes med Brødet, der er opblødt i Mælken. Lidt smeltet Smør kommes i og røres med Æggeblommerne, smages til med lidt Salt, Sukker og Æggefarve. Til sidst tilsættes de stift piskede Hvider, det hele kommes i en Rand eller Buddingeform og koges i Vandbad i Ovnen.

Til Buddingen kan gives brun Sauce, Tomatsauce eller smeltet Smør.

100 gr : 155 Kalorier.
Passende Portion : 60—100 gr.

14. Kartoffelfrikadeller. (2)

c. 625 gr Kartoffelfrikadelle.
(20 Frikad. à 30—32 gr).

500 gr Kartoffelpuré.
30 gr Kartoffelmel.
2 Æg.
50 gr Smør.
Lidt Salt.

Kartoffelpuréen røres sammen med Kartoffelmelet, derefter røres Æggene i, et ad Gangen. Smørret brunes paa Panden, Kartoffelfarsen sættes paa med Ske, steges som almindelige Frikadeller.

100 gr: 180 Kalorier.
Passende Portion: 40—90 gr (1—3 Frikad.).

15. Kartoffeltartalet. (2)

c. 420 gr Kartoffeltartalet.
(c. 12 Stk. à 30—40 gr).

620 gr Kartoffelpuré.
35 gr Kartoffelmel.
2 Æg.

Kartoffelpuréen røres med Kartoffelmelet og Æggene. Sprøjtes paa Panden i Form som Tartaletter, bages i Ovn.

100 gr : 210 Kalorier.
Passende Portion : 30—70 gr (1—2 Tartaletter).

16. Klipfisk a la Benedictine. (2)

c. 620 gr Klipfisk à la B.

470 gr Kartoffelpuré.
1 Æg.
125 gr Klipfiskesuppe.
75 gr kogt, hakket Klipfisk.

Kartoffelpuréen røres med Ægget og Klipfiskesuppen. Den kogte hakkede Klipfisk tilsættes, det hele kommes i et Gratinfad, bages i Ovnen c. 1/2 Time.

Til Klipfisken gives U-Sauce, lavet af Klipfiskesuppen.

100 gr : 110 Kalorier.
Passende Portion : 60—100 gr.

17. Omelet. (2)

c. 290 gr Omelet.

4 Æg.
120 gr Mælk.
5 gr Sukker.
10 gr Smør.
Reven Skal af 1/2 Citron.

Æggeblommerne piskes for sig, deri kommes Mælken, Sukkeret og den revne Citronskal. Hviderne piskes, til de er hvide og stive, og tilsættes, det hele røres forsigtigt rundt, saa at Hviderne ikke fældes. Smørret kommes i en Omeletpande, Æggemassen tilsættes, og naar den begynder at stivne, røres et Par Gange rundt med en Omeletpalet. Panden stilles derpaa i Stegeovnen i c. 10 Minutter, til Omeletten er hævet. Omeletten bøjes sammen, vendes over paa det Fad, den skal serveres paa.

100 gr: 170 Kalorier.
Passende Portion: 50—80 gr.

18. Ostesoufflé. (2)

c. 350 gr Ostesoufflé.

4 Æg.
120 gr Mælk.
40 gr reven Ost.

Mælk og Æg piskes let sammen, deri kommes den revne Ost, lidt Salt og eventuelt lidt Paprika. Souffléen hældes op i et Gratinfad eller en Randform og bages i Vandbad i Ovnen i c. 20 Minutter.

100 gr: 150 Kalorier.
Passende Portion: 60—100 gr.

19. Pyt i Pande. (2)

c. 1280 gr Pyt i Pande.

400 gr kogt Oksekød.
600 gr kogte Kartofler.
20 gr raa Løg.
25 gr Smør.
500 gr U-Sauce.
Salt, Peber, Kulør, Engelsk Sauce.

Kødet, Kartofler og Løg skæres i passende Stykker, brunes hver for sig i Smør paa en meget varm Pande og kommes op i Saucen, der er smagt til med Salt, Peber, Kulør og Engelsk Sauce.

100 gr: 150 Kalorier.
Passende Portion: 80—120 gr.

20. Røræg. (2)

c. 380 gr Røræg.

5 Æg.
150 gr Mælk.
10 gr Smør.
Lidt Salt.

Æg og Mælk piskes let sammen, tilsættes lidt Salt. Smørret smeltes paa en Pande eller i en Gryde, og Æggemassen hældes deri. Efterhaanden som Rørægget stivner langs Bunden af Gryden, skives det op og lægges i et varmt Laagfad.

100 gr: 150 Kalorier.
Passende Portion: 50—100 gr.

21. Skorzonerrod, ristet. (2)

c. 480 gr ristet Skorzonerrod.

500 gr Skorzonerrod, skrællet,
20 gr Smør.
100 gr Sky.
Lidt Salt.

Skorzonerrødderne skæres i Stykker, koges møre i Vand med lidt Salt, c. $^1/_2$ Time, hældes op i en Sigte. Smørret brunes paa Panden, heri svitses Rødderne lysebrune. Skyen paahældes.

100 gr: 90 Kalorier.
Passende Portion: 100—150 gr.

22. Spinatrand. (2)

c. 700 gr Spinatrand.

5 Æg.
75 gr Mælk.
400 gr kogt Spinat.
10 gr Smør.

Æg og Mælk piskes sammen og blandes med den kogte og passerede Spinat, det hele kommes i en smurt Randform og bages i Vandbad i Ovnen c. 20 Minutter.

Til Spinatranden gives rørt Smør.

100 gr: 90 Kalorier.
Passende Portion: 80—120 gr.

23. Spinatsoufflé. (2)

c. 800 gr Spinatsoufflé.

600 gr kogt Spinat.
150 gr Mælk.
25 gr Kartoffelmel.
10 gr Sukker.
5 Æg.
10 gr Smør.

Æg, Sukker og Kartoffelmel røres godt og kommes i den kogende Mælk, afkøles derefter og blandes med Spinaten. Hældes ud i et smurt Gratinfad, bages i Vandbad i Ovnen.

100 gr: 115 Kalorier.
Passende Portion: 60—100 gr.

24. Tomatsoufflé. (2)

c. 240 gr Tomatsoufflé.

4 Æg.
120 gr Mælk.
50 gr Tomatpuré.
5 gr Smør.

De hele Æg piskes med Mælken, Tomatpuréen tilsættes. Bages i Ovn c. 20 Minutter.

100 gr: 180 Kalorier.
Passende Portion: 50—80 gr.

25. Æggerand med Kartoffel. (2)

c. 700 gr Æggerand.

375 gr Kartoffel.
3 Æg.
285 gr Mælk.
Lidt Salt, Peber.

Kartoflerne skæres i Skiver og gives et lille Opkog i Vand med lidt Salt. Vandet hældes fra, Kartoflerne afkøles lidt og fyldes i en Gratin- eller Randform. Æggene røres ud i Mælken, tilsat lidt Salt og Peber, og hældes over Kartoflerne i Formen. Bages i Ovnen.

Til Æggeranden kan gives rørt Smør eller Tomatsauce.

100 gr: 115 Kalorier.
Passende Portion: 70—100 gr.

26. Æg med Ris og Tomat. (2)
(i Kop).

Til 1 Portion (1 Kop).

1 Æg.
30 gr kogt Ris.
30 gr Tomatpuré.

De kogte Ris anbringes i en Kop, ovenpaa lægges et pocheret Æg og Tomatpuréen hældes over.

1 Portion (1 Kop): 120 Kalorier.
Passende Portion: 1 Kop.

Supper og anden Formad.

27. Abrikossuppe. (3)

c. 2 l Abrikossuppe.

200 gr tørret Abrikos.
2 l Vand.
125 gr Sukker.
40 gr Sagomel.

Abrikoserne skylles godt og sættes i Bløđ Natten over i de 2 l Vand. Koges fuldstændig møre, passeres igennem en Sigte og kommes tilbage i Gryden. Sukkeret tilsættes samt Sagomelet udrørt i c. 100 gr Vand. Nogle af de kogte Abrikoser kan holdes tilbage og kommes hele paa Suppen.

Serveres med bagt Brød eller smaa Tvebakker.

100 gr: 60 Kalorier.
Passende Portion: 200—250 gr.

28. Blomkaalspurésuppe. (1)

c. $1^1/_2$ l Blomkaalssuppe.

$1^1/_2$ l Suppe.
30 gr Mel.
200 gr Blomkaalspuré.
75 gr Vand.

Suppen jævnes med Melet udrørt i koldt Vand. Den passerede Blomkaal kommes i Suppen, der smages til med lidt Salt.

Serveres med bagt Brød.

100 gr: 20 Kalorier.
Passende Portion: 200—300 gr.

29. Blomkaalssuppe, legeret. (1)

c. $1^1/_2$ l Blomkaalssuppe.

$1^1/_2$ l Suppe.
180 gr Blomkaal.
2 Æggeblommer.
10 gr Sagomel.
1 Spf. Vin.

Suppen bringes i Kog, jævnes med Sagomelet udrørt i lidt Vand. Æggeblommerne røres godt, og Suppen legeres dermed, smages til med lidt Vin. Blomkaalen skæres i smaa Stykker, som kommes paa Suppen ved Anretningen.

100 gr: 20 Kalorier.
Passende Portion: 200—300 gr.

30. Brunkaalssuppe. (2)

c. $1^1/_2$ l Brunkaalssuppe.

350 gr raa Hvidkaal.
35 gr Smør.
Lidt Salt.
2 l Suppe.

Hvidkaalen snittes i smaa Strimler, brunes godt i Smørret i en Gryde. Suppen skænkes paa, koges til Kaalen er mør, smages til med Salt.

100 gr: 35 Kalorier.
Passende Portion: 200—300 gr.

31. Byggrynssødsuppe. (2)

c. 1130 gr Sødsuppe.

$1^1/_2$ l Vand.
60 gr Byggryn.
200 gr sød Kirsebærsaft.

Vandet bringes i Kog, Grynene drysses deri under stadig Omrøring. Koger ved svag Varme i 1—$1^1/_2$ Time, hvorefter Saften tilsættes.

100 gr : 50 Kalorier.
Passende Portion : 150—250 gr.

32. Bygvandgrød. (2)

c. 700 gr Grød.

1 l Vand.
125 gr Byggryn.
1 strøget Teskefuld Salt.

Vandet bringes i Kog, Grynene drysses i under stadig Omrøring, deri en Teskefuld Salt. Koger færdig ved svag Varme.

100 gr : 60 Kalorier.
Passende Portion : 120—200 gr.

33. Citronsuppe. (2)

c. 1 l Citronsuppe.

1 l Vand.
30 gr Sagomel.
2 Æggeblommer.
55 gr Sukker.
Saften af en lille Citron.

Vandet koges og jævnes med Melet, udrørt i lidt koldt Vand. Æggeblommerne røres med Sukkeret og Citronsaften, kommes paa Suppen lige inden Serveringen.

Til Suppen kan gives smaa Tvebakker eller bagt Brød.

100 gr : 30 Kalorier.
Passende Portion : 200—300 gr.

34. Fiskesuppe. (1)

c. 2 l Suppe.

2 l Suppe, kogt paa Fisk.
40 gr Mel.
100 gr Vand.
2 Æggeblommer.
70 gr kogt Fisk.

Den kogende Suppe jævnes med Melet, udrørt i 100 gr Vand, legeres med Æggeblommerne. Lige inden Serveringen tilsættes Fisken i passende Stykker, smages til med Salt.

100 gr : 25 Kalorier.
Passende Portion : 200—300 gr.

35. Grønkaalssuppe. (1)

c. 2 l Grønkaalssuppe.

2 l Kødsuppe.
150 gr hakket, frisk Kaal.
40 gr Mel.
100 gr Vand.
Lidt Salt og Sukker.

Suppen jævnes med Melet, udrørt i 100 gr Vand. 10 Minutter før Anretningen kommes Kaalen i, og Suppen smages til med Salt og Sukker.

100 gr : 20 Kalorier.
Passende Portion : 200—300 gr.

36. Grønærtesuppe. (1)

c. $1^1/_2$ l Grønærtesuppe.

$1^1/_2$ l Kødsuppe el. Urtesuppe.
30 gr Mel.
100 gr Grønærter.
40 gr Gulerødder.
10 gr. Persille.
Lidt Salt og Sukker.

Suppen jævnes med Mel, udrørt i lidt Vand. Det meste af Grønærterne pureres og tilsættes. Lidt af Ærterne forbliver hele og kommes i Suppen lige før Anretningen sammen med de ituskaarne Gulerødder og den hakkede Persille. Smages til med lidt Salt og Sukker.

100 gr: 20 Kalorier.
Passende Portion: 200—300 gr.

37. Gulerodssuppe. (1)

c. 2 l Suppe.

2 l Kødsuppe.
400 gr Gulerodspuré.
60 gr Mel.
Lidt Salt.

Suppen jævnes med Melet, udrørt i lidt Vand, Gulerodspuréen tilsættes. Smages til med lidt Salt.

Til Gulerodssuppen kan gives bagt Brød.

100 gr: 25 Kalorier.
Passende Portion: 200—300 gr.

38. Havregrød. (1)

c. 1000 gr Havregrød.

130 gr Havregryn.
1 l Vand.

Vandet bringes i Kog, og Grynene drysses i under stadig Piskning. Grøden bliver bedst, hvis den piskes til den skal serveres (c. $^1/_2$ Time). Lidt Salt kan tilsættes.

100 gr: 50 Kalorier.
Passende Portion: 100—200 gr.

39. Havresuppe. (1)

(Utillavet)

c. 900 gr Havresuppe.

55 gr Havregryn.
1 l Vand.

Vandet koges, og Grynene kommes i under stadig Røring, koges i c. 20 Minutter, hvorefter Suppen sies og kommes tilbage i Gryden, til den skal serveres.

100 gr: 20 Kalorier.
Passende Portion: 150—250 gr.

40. Havresuppe. (2)

(Med Sukker)

c. 210 gr Havresuppe.

200 gr utillavet Havresuppe.
10 gr Sukker.

100 gr: 40 Kalorier.
Passende Portion: 150—250 gr.

41. Havresuppe. (2)

(Tillavet, med Sukker og Saft).

c. 300 gr Havresuppe.

$^1/_4$ l utillavet Havresuppe.
10 gr Sukker.
30 gr sød Saft.

100 gr: 50 Kalorier.
Passende Portion: 150—250 gr.

42. Hvidkaalssuppe. (1)

c. $1^3/_4$ l Hvidkaalssuppe.

2 l Suppe.
300 gr raa Hvidkaal.
50 gr Gulerødder, kogt.
Lidt Salt, Sukker.

Hvidkaalen snittes i smaa Stykker, koges i Suppen. Gulerødderne koges for sig, skæres i Stykker og kommes paa Suppen. Smages til med lidt Salt og Sukker.

100 gr : 15 Kalorier.
Passende Portion : 200—300 gr.

43. Hyldebærsuppe. (2)

(Af friske Bær).

c. 1½ l Hyldebærsuppe.

1000 gr friske Hyldebær.
1½ l Vand.
125 gr Sukker.
20 gr Sagomel.

Hyldebærrene koges i Vandet, til Saften er udkogt, det sigtes og kommes tilbage i Gryden, smages til med Sukker og jævnes med Sagomel.

Til Suppen kan gives bagte Boller, smaa Tvebakker eller Brødterninger.

100 gr : 40 Kalorier.
Passende Portion : 150—250 gr.

44. Hyldebærsuppe. (2)

(Af sød Saft).

c. 2 l Hyldebærsuppe.

½ l sød Hyldebærsaft.
1½ l Vand.
10 gr Sagomel.
300 gr Æbler.

Saften og Vandet bringes i Kog, jævnes med Sagomelet, udrørt i lidt koldt Vand. Æblerne skrælles og skæres i passende Stykker, koges i ½ l Vand og hældes i Suppen, lige inden Anretningen.

Til Suppen kan gives bagt Brød.

100 gr : 55 Kalorier.
Passende Portion : 150—250 gr.

45. Italiensk Suppe.

c. 1½ l Ital. Suppe.

1½ l legeret Suppe.
20 gr reven Ost.
1 Spkf. Vin.
Lidt Paprika.

I den legerede Suppe (se denne) kommes reven Ost, Vin og lidt Paprika, udrørt i Vand.

Til Suppen hører Macaroni, som helst maa vejes og tilsættes for sig tilsidst.

100 gr (uden Macaroni) : 25 Kalorier.
Passende Portion : 200—300 gr.

46. Julienne Suppe. (1)

c. 2 l Julienne Suppe

250 gr Urter og Grøntsager.
2 l Suppe.

Urter og Grøntsager gøres i Stand og skæres i fine, tynde Strimler, sættes paa Ilden og koges i Vand, indtil de er møre. Det hele kommes i en god kraftig Kødsuppe, smages til med Salt.

100 gr : 15 Kalorier.
Passende Portion : 200—300 gr.

47. Kartoffelsuppe. (1)

c. 2 l Kartoffelsuppe.

500 gr raa Kartofler.
$^1/_2$ l Vand.
$1^1/_2$ l Kødsuppe.
10 gr Kartoffelmel.
1 Løg eller 1 Purre.
Salt, Persille.

Kartoflerne koges i $^1/_2$ l Vand til de er møre, passeres gennem en Sigte og kommes tilbage i Gryden sammen med Kartoffelvandet, spædes op med Kødsuppen. 1 Løg eller 1 Purre skæres i Ringe og kommes paa Suppen sammen med lidt hakket Persille. Suppen jævnes med 10 gr Mel, udrørt i lidt koldt Vand.

Til Suppen kan gives bagt Brød.

100 gr: 30 Kalorier.
Passende Portion: 200—300 gr.

48. Kirsebærsuppe. (2)

c. $1^1/_2$ l Kirsebærsuppe.

375 gr sød Saft.
$1^1/_4$ l Vand.
60 gr Sagomel.
Lidt Citronsaft.

Saft og Vand blandes og bringes i Kog. Melet udrøres i koldt Vand og hældes i Suppen under stadig Omrøring. Lidt Citronsaft eller Citronsyre tilsættes.

Til Suppen kan gives bagte Boller, bagt Brød eller Tvebak.

100 gr: 60 Kalorier.
Passende Portion: 150—250 gr.

49. Kærnemælksuppe. (3)

c. $1^1/_2$ l Kærnemælkssuppe.

2 l Kærnemælk.
50 gr Mel.
50 gr Sukker.
Lidt Citronskal.

Kærnemælken bringes i Kog under stadig Omrøring og jævnes med Melet, udrørt i lidt af den kolde Mælk. Smages til med Sukker. Lidt Citronskal tilsættes.

Til Suppen kan sættes Rosiner.

100 gr: 70 Kalorier.
Passende Portion: 150—250 gr.

50. Kørvelsuppe. (1)

c. $1^1/_2$ l Kørvelsuppe.

$1^1/_2$ l Suppe.
50 gr Mel.
150 gr raa, hakket Kørvel.
Lidt Salt og Sukker.

Suppen bringes i Kog og jævnes med Melet, udrørt i lidt Vand. Lige før Suppen serveres, tilsættes den fint hakkede Kørvel. Suppen maa ikke koge, efter at Kørvlen er kommet i. Smages til med lidt Salt og Sukker.

100 gr: 20 Kalorier.
Passende Portion: 200—300 gr.

51. Marie-Louise Suppe. (1)

c. $1^1/_2$ l Marie Louise Suppe.

$1^1/_2$ l Suppe.
100 gr Piskefløde.
30 gr kogt Gulerod.
20 gr kogte Grønærter.

Lidt Persille.
Lidt Æggegult.

Suppen bringes i Kog, legeres med Piskefløden, og der tilsættes lidt gul Farve. Skal Suppen ikke rettes an straks, maa den sættes paa Vandbad, da den ellers let skiller. Gulerødderne skæres i smaa Stykker, kommes paa Suppen sammen med Ærterne, og naar Suppen hældes op, drysses Persillen i.

100 gr: 30 Kalorier.
Passende Portion: 200—300 gr.

52. Rabarbersuppe. (1)

c. 2 l Rabarbersuppe.

1200 gr Rabarberstilke
2 l Vand.
160 gr Sukker.
40 gr Sagomel.
Lidt Frugtfarve.

Stilkene skæres i Stykker og koges i 2 l Vand. Naar Saften er udkogt, sies Suppen og kommes tilbage i Gryden, Sukkeret og lidt Frugtfarve tilsættes, og Suppen jævnes med Melet, udrørt i lidt koldt Vand.

Til Suppen kan gives smaa Tvebakker eller Franskbrødterninger.

100 gr: 40 Kalorier.
Passende Portion: 150—250 gr.

53. Risvandgrød. (2)

c. 600 gr Risvandgrød.

800 gr Vand.
125 gr Risengryn.
2 strøgne Teskef. Salt.

Vandet bringes i Kog, Risene skylles, skoldes og drysses i under stadig Omrøring. Saltet tilsættes. Naar det har kogt 10 Minutter, sættes Gryden i Høkasse 1—2 Timer.

100 gr: 70 Kalorier.
Passende Portion: 130—200 gr.

54. Sellerisuppe. (1)

c. $2^1/_4$ l Sellerisuppe.

400 gr kogt Selleri.
2 l Suppe.
60 gr Mel.
Lidt Salt.

De kogte Sellerier moses gennem en Sigte og kommes i den kogende Suppe, som derefter jævnes med Melet, udrørt i lidt koldt Vand. Noget af Sellerien kan kommes paa Suppen som smaa hele Stykker.

Til Sellerisuppen kan gives bagt Brød.

100 gr: 25 Kalorier.
Passende Portion: 200—300 gr.

55. Spinatsuppe. (1)

c. $1^1/_2$ l Spinatsuppe.

$1^1/_2$ l Suppe.
150 gr Spinat, kogt.
50 gr Mel.

Den kogende Suppe jævnes med Melet, udrørt i lidt Vand. Kort før Anretningen kommes Spinaten i, og det gives et Opkog.

Til Spinatsuppen kan gives bagt Brød eller pocherede Æg.

100 gr: 25 Kalorier.
Passende Portion: 200—300 gr.

56. Suppe, brun, jævn, (1)

c. $1^1/_2$ l jævn, brun Suppe.

$1^1/_2$ l klar, brun Suppe.
30 gr Flormel.

Den brune Suppe laves, som nedenfor beskrevet, jævnes med Melet, udrørt i lidt koldt Vand.

Paa Suppen kan serveres de samme Ting som paa klar, brun Suppe.

100 gr: 30 Kalorier.
Passende Portion: 200—300 gr.

57. Suppe, brun, klar. (1)

c. $1^1/_2$ l brun Suppe.

150 gr Porrer, Persille, Selleriblade.
15 gr Smør.
2 l Suppe.
1 Spiseskef. Sherry el. Madeira.
Lidt Salt, Sukker, Krydderi.

Urterne gøres i Stand og skæres i smaa Stykker, brunes i Gryden med Smørret under stadig Omrøring. Naar Urterne er brunede, hældes Suppen paa og smaakoger under Laag, til Urterne er møre, c. $^1/_2$ Time. Suppen sies gennem et Suppestykke og hældes tilbage i Gryden. Hvis den ikke er brun nok, tilsættes et Par Draaber Kulør. Den smages til med Vin, Salt. Sukker, Krydderi.

Paa Suppen kan serveres Macaroni, Fiskeboller, Asparges, Skildpadde, Oksehale o. s. v., hvorefter Suppen da faar Navn.

100 gr: 25 Kalorier.
Passende Portion: 200—300 gr.

58. Suppe, legeret. (1)

c. $1^1/_2$ l leg. Suppe.

$1^1/_2$ l Suppe.
10 gr Sagomel.
2 Æggeblommer eller 70 gr Fløde.

Suppen bringes i Kog, legeres med Melet, udrørt i Æggeblommerne og lidt Vand, eller i Fløden.

Til legeret Suppe sættes ofte forskellige Grøntsager (Blomkaal, Rosenkaal, Asparges, Champignons), hvorefter Suppen faar Navn, og hvorved Suppens Kalorieindhold ikke forandres væsentlig.

100 gr: 20 Kalorier.
Passende Portion: 200—300 gr.

59. Tomatsuppe. (1)

c. $1^3/_4$ l Tomatsuppe.

$1^1/_2$ l Suppe.
300 gr Tomatpuré.
30 gr Flormel.

Suppen bringes i Kog, Tomatpuréen tilsættes, jævnes med Melet, udrørt i lidt Vand.

100 gr: 20 Kalorier.
Passende Portion: 200—300 gr.

60. Æblesuppe. (1)

c. $^3/_4$ l Æblesuppe.

300 gr friske Æbler.
800 gr Vand.
20 gr Sukker.
$^1/_4$ Stang Vanille.

Æblerne skrælles, Kærnehuset udtages. Æblerne skæres i smaa Stykker, koges i en emailleret Gryde sammen med Vanillen, til de

er møre, moses gennem en Passérsigte, Sukkeret tilsættes, Suppen sættes over Ilden, til den er gennemvarmet.

Til Æblesuppen kan gives smaa Tvebakker eller bagt Brød.

100 gr: 30 Kalorier.
Passende Portion: 150—250 gr.

61. Øllebrød. (3)

c. 1 l Øllebrød.

250 gr Rugbrød.
125 gr Sigtebrød.
$^1/_2$ l Vand.
$^1/_2$ l Hvidtøl.

Brødet skæres i smaa Stykker, sættes i Blød Natten over i det afmaalte Vand. Næste Dag tilsættes Øllet, det smaakoges, til Brødet er helt udkogt. Sies gennem en fin Sigte.

Til Øllebrøden gives Mælk og Sukker efter Smag.

100 gr: 110 Kalorier.
Passende Portion: 120—200 gr.

Kød-Fiskeretter og Fars.

62. Aubain. (3)

c. 450 gr Aubain.

230 gr kogt eller stegt, hakket Kød.
2 Æg.
130 gr Sødmælk.
40 gr Hvedemel.
5 gr Smør.
Salt, Peber.

Kødet hakkes en Gang paa Maskinen. Melet udrøres i Mælken og sættes til Kødmassen i en Gryde, som sættes paa Ilden under stadig Omrøring, indtil den er paa Kogepunktet; den tages da af og sættes til Afsvaling. Naar den er godt afsvalet, tilsættes de 2 hver for sig piskede Æg. Et Gratinfad smøres godt, Massen sættes deri, Gratinfadet sættes i Vandbad i Stegeovnen, bages c. $^1/_2$ Time.

Serveres med brun Sauce.

100 gr: 215 Kalorier.
Passende Portion: 60—100 gr.

63. Benløs Fugl. (2)

1 Fugl, stegt: c. 80 gr.

30 gr raa Kødfars.
80 gr raat Kalvekød.
5 gr. Smør.

Kalvekødet bankes let med Kødhammeren, trilles sammen om Kødfarsen og bindes med et Baand. Smørret brunes i Stegegryden, deri brunes Fuglen paa alle Sider, der skænkes lidt Vand i Gryden, lidt Salt drysses over, Gryden dækkes til med et Laag og smaakoger i ca. $^3/_4$ Time. Fuglen tages op og Baandet fjernes. Skyen jævnes med lidt Mel, udrørt i lidt koldt Vand, smages til med Salt og Kulør, hældes over Fuglen ved Serveringen.

100 gr: 260 Kalorier.
1 Fugl: 205 Kalorier.
Passende Portion: 40—80 gr. ($^1/_2$ —$^1/_1$ Fugl.)

64. Fiskefars. (2)

c. 430 gr raa Fars.
410 gr. kogt Fars.

220 gr hakket raa Fisk.
30 gr. Flormel el. Kartoffelmel.
1 Æggehvide.
250 gr Mælk.
Lidt Salt og Peber.

Fisken trækkes gennem Kødmaskinen 9 Gange, sidste Gang sammen med Melet og Æggehviden. Kommes derpaa i et Lerfad og røres med Mælken, 1 Spkf. ad Gangen. Til sidst tilsættes lidt Salt og Peber.

Raa Fars, 100 gr: 110 Kalorier.
Kogt Fars 100 gr: 120 Kalorier.
Passende Portion: 70—120 gr.

65. Fiskefrikadeller. (2)

c. 420 gr. Fiskefrikadeller.

430 gr raa Fiskefars.
20 gr Smør.

Smørret brunes paa Panden, den raa Fiskefars sættes paa med en Spiseske og steges.

100 gr: 145 Kalorier.
1 Frikadelle: 30—40 gr.
Passende Portion: 60—90 gr.

66. Fiskegratin. (2)

c. 500 gr Fiskegratin.

250 gr kogt Fisk.
4 Æg.
120 gr Mælk.
5 gr Smør.
Lidt Muskatblomme.

Den kogte Fisk deles i passende Stykker. Æggene skilles, Blommerne og Mælken piskes godt sammen og tilsættes forsigtigt de stift piskede Hvider. Fisken kommes derefter i sammen med lidt Muskatblomme, og det hele hældes i et godt smurt Gratinfad, bages i Vandbad i Ovnen i c. 1 Time.

100 gr: 125 Kalorier.
Passende Portion: 80—130 gr.

67. Frikadeller. (2)

c. 1000 gr. Frikadelle.
(30 Stk. à 30—35 gr).

1200 gr raa Kødfars.
50 gr Smør.

Smørret brunes paa Panden, den raa Kødfars sættes paa med 1 Spiseske og steges.

100 gr: 230 Kalorier.
Passende Portion: 50—80 gr.
1 Frikadelle: 30—40 gr.

68. Hachis. (2)

c. 380 gr Hachis.

160 gr hakket, kogt el. stegt Kød.
250 gr Suppe el. Sky.
20 gr Mel.
Lidt Sherry.
1 Spkf. Ansjovissauce.
Lidt engelsk Sauce, lidt Kulør.
Salt og Peber.

Suppen (Skyen) koges og jævnes med Mel og smages til med Krydderierne, der tilsættes Kulør. Det hakkede Kød kommes i til sidst, og maa ikke koge.

Til Hachisen kan gives brune Kartofler.

100 gr: 130 Kalorier.
Passende Portion: 60—120 gr.

69. Hare, forloren. (3)

c. 430 gr forloren Hare.

125 gr raat Kalvekød.
125 gr raat Oksekød.
50 gr Rasp.
10 gr røget Spæk.
150 gr Mælk.
10 gr Smør.

Kødet hakkes gennem Maskinen (groft), blandes med Rasp, Salt, Peber, Løg og nogle faa Spskf. Mælk. En Bradepande smøres, Farsen, formet som en Hare og spækket med røget Spæk, lægges deri, stilles i en varm Ovn og dryppes med den kogende Mælk. Skyen bruges til Sauce, der tillaves som U-Sauce.

Til Haren gives brune Kartofler og Géle.

100 gr: 200 Kalorier.
Passende Portion: 60—90 gr.

70. Irsk Stuvning. (2)

c. 800 gr. Irsk Stuvning.

300 gr raat Lammekød.
300 gr raa Hvidkaal.
10 gr Flormel.
1/2 l Vand.
Lidt Salt, hel Peber.

Lammekødet skæres i passende Stykker, koges sammen med Hvidkaalen, der er skaaret i mindre Stykker, i Vandet, lidt Salt og Peber drysses paa, det koger til det er mørt, ca. 1 1/2—2 Timer. 10 Minutter før Anretningen jævnes med Melet udrørt i koldt Vand.

100 gr: 80 Kalorier.
Passende Portion: 100—150 gr.

71. Kaaldolmer. (2)

Til 1 Kaaldolme.

50 gr raa Kaalblade.
30 gr raa Kødfars.
5 gr Smør, lidt Salt og Kulør.

Pæne store Hvidkaalsblade koges i et Par Minutter i Vand for at de kan blive bøjelige. Farsen lægges indeni Bladet, der bøjes omkring den og bindes sammen med et Baand. Smørret brunes i en Gryde og deri vendes Kaaldolmen paa alle Sider. Lidt Vand skænkes paa, der tilsættes lidt Salt og Kulør, og Kaaldolmerne dampes møre under Laag i ca. 1/2 Time.

Skyen kan bruges til Sauce.

1 Kaaldolme: 100 Kalorier.
Passende Portion: 1—2 Stykker.

72. Kaalroulet. (2)

Laves som Kaaldolmer, brunes ikke, men koges i ca. 1 Time.

1 Kaalroulet: 60 Kalorier.
Passende Portion: 1—2 Stykker.

73. Kødfars. (2)

c. 670 gr raa Fars.
580 gr kogt Fars.

500 gr raat Kalvekød.
35 gr Mel.
250 gr Mælk.
1 Æggehvide.
Salt, Peber.

Kalvekødet gaar 6 Gange gennem Maskinen, sidste Gang sammen med Melet. Kommes i et Fad og æltes med Æggehviden, hvor-

efter Mælken røres i, 1 Spkfl. ad Gangen. Lidt Salt og Peber tilsættes. Koges i Vand med lidt Salt.

100 gr raa Fars: 160 Kalorier.
100 gr kogt Fars: 200 Kalorier.
Passende Portion: 60—100 gr.

74. Risotto med Kød. (2)

c. 700 gr Risotto med Kød.

125 gr tørre Ris.
125 gr Tomatpuré.
700 gr Kødsuppe.
125 gr kogt Kød.

Risen skylles, koges lidt, Vandet hældes fra, Tomatpuré og Suppen tilsættes, hvorefter det koger, til Risen er færdig. Til sidst tilsættes forsigtig Kødet, skaaret i Firkanter.

100 gr: 120 Kalorier.
Passende Portion: 80—150 gr.

75. Skildpadde – forloren. (2)

c. 625 gr forloren Skildpadde.

125 gr kogt Kalvehoved.
75 gr Frikadeller.
35 gr Kødboller, kogt.
35 gr Fiskeboller, kogt.
375 gr U-Sauce.
50 gr Sherry.
Lidt Engelsk Sauce, Salt, Peber, Paprika.

Kalvehovedet renses og koges. Kødet pilles af, presses, skæres i passende smaa Stykker og kommes i Saucen sammen med Frikadellerne og Bollerne. Smages til med Vin og Krydderierne og varmes godt igennem.

Serveres med haardkogte Æg, overskaarne eller i Skiver.

100 gr: 110 Kalorier.
Passende Portion: 80—120 gr.

Gemyse, Kartofler.

76. Asparges, stuvet. (1)

c. 1600 gr stuvet Asparges.

750 gr henkogte Asparges.
750 gr Bouillion eller Aspargesvand.
100 gr Flormel.
1 Æggeblomme.
15 gr Fløde.
5 gr Sukker.
Lidt Salt.

Bouillonen eller Aspargesvandet jævnes med Melet, udrørt i lidt Vand, legeres med Æggeblommen og Fløden og smages til med lidt Salt og Sukker. Tilsidst tilsættes Asparges.

100 gr: 40 Kalorier.
Passende Portion: 150—250 gr.

77. Brunkaal. (2)

c. 600 gr Brunkaal.

750 gr raa Hvidkaal.
40 gr Smør.
1/4 l Suppe.
1/4 l Vand.
Lidt Krystallose og Salt.

Hvidkaalen snittes i smaa Strimler. Smørret brunes i en Gryde, deri brunes Kaalen godt. Vand og Suppe skænkes paa, dækkes med et Laag, hvorefter det smaakoger, til Kaalen er mør, smages til med

lidt Salt og Krystallose. Er Kaalen ikke brun nok, kan der tilsættes et Par Draaber Kulør.

100 gr: 85 Kalorier.
Passende Portion til Kødret: 80—150 gr.

78. Grønlangkaal. (2)

c. 500 gr Grønlangkaal.

500 gr raa Grønkaal.
300 gr Mælk.
10 gr Flormel.
5 gr Smør.
5 gr Sukker.
Lidt Salt.

Grønkaalen koges i Vand, tilsat lidt Natron, til den er mør, hældes derpaa paa en Sigte og alt Vandet vrides af. Hakkes 2 Gange gennem en Maskine og sigtes gennem en Sigte, saa at Kaalen er ganske fin. Mælken jævnes med Mel, hvorefter Kaalen tilsættes. Til sidst kommes Smørret i sammen med lidt Salt og Sukker.

Til Grønlangkaalen kan gives brunede Kartofler eller Gulerødder.

100 gr: 80 Kalorier.
Passende Portion: 80—120 gr.

79. Hovedsalat med Tomat. (1)

c. 250 gr Salat.

100 gr raa Salat.
100 gr frisk Tomat.
1 Æggeblomme.
10 gr Eddike.
15 gr Fløde.
10 gr Olie.
Lidt Salt og Sukker.

Salathovedet deles og Bladene skylles godt, lægges paa en Sigte, saa at Vandet kan løbe fra. Bladene lægges i en Skaal, Tomaterne skæres i Stykker og lægges ovenpaa. Æggeblommen røres med Olie, Fløde og Eddike, tilsat Salt og Sukker, hældes over Salaten.

100 gr: 90 Kalorier.
Passende Portion: 60—100 gr.

80. Hvidkaal, stuvet. (1)

c. 700 gr stuvet Hvidkaal.

500 gr raa Hvidkaal.
250 gr Mælk.
12 gr Mel.
10 gr Smør.
Lidt Salt og Sukker.

Hvidkaalen koges og skæres i Stykker. Mælken koges og jævnes med Melet, udrørt i lidt kold Mælk. Naar Jævningen er godt gennemkogt, kommes Hvidkaalen i og smages til med lidt Salt og Sukker. Det smeltede Smør hældes over ved Anretningen.

100 gr: 60 Kalorier.
Passende Portion: 100—150 gr.

81. Kartoffel, brunet. (2)

c. 500 gr brunet Kartoffel.

500 gr kogt Kartoffel.
20 gr Smør.
20 gr Sukker.

Paa en tør Pande kommes 20 gr Smør og 20 gr Sukker, man rører deri, til det skummer lysebrunt ovenpaa, derefter kommes Kartoflerne i samt en Spiseskef. Vand, brunes i Løbet af et Par Minutter.

100 gr: 145 Kalorier.
Passende Portion 50—80 gr.

82. Kartoffel, fransk. (2)

c. 190 gr franske Kartofler.
(Rest 215 gr Palmin.)

250 gr raa Kartoffel.
250 gr Palmin eller Klaret.
Lidt Salt.

Kartoflerne skrælles og skæres i tynde Skiver, som lægges i koldt Vand, til de skal koges, da de ellers bliver mørke. Inden de koges, bredes de ud paa et rent Klæde og tørres. Koges lysebrune i rygende varm Palmin eller Klaret, tages op og drysses med et Par Korn Salt.

100 gr: 300 Kalorier.
Passende Portion: 10—30 gr.

83. Kartoffel, stegt. (2)

c. 370 gr stegt Kartoffel.

400 gr kogt Kartoffel.
10 gr Smør.
Lidt Vand og Salt.

Smørret brunes paa en Pande, de kogte Kartofler skæres i Skiver og brunes i Smørret, tilsidst skænkes lidt Vand og drysses Salt og Peber paa.

100 gr: 130 Kalorier.
Passende Portion: 50—90 gr.

84. Kartoffel, stuvet. (2)

c. 950 gr stuvet Kartoffel.

500 gr kogt Kartoffel.
300 gr Mælk.
10 gr Smør.
40 gr Mel.
200 gr Vand.
Lidt hakket Persille og gul Æggefarve.
Salt, Sukker.

Mælken koges og jævnes med Mel, udrørt i Vand. Kartoflerne skæres i pæne Skiver, kommes i Jævningen, og der røres forsigtigt om over Ilden. Smages til med lidt Salt og Sukker. Rettes an i et Fad og overhældes med 10 gr smeltet Smør og lidt hakket Persille.

100 gr: 100 Kalorier.
Passende Portion: 80—150 gr.

85. Kartoffelmos. (1)

c. 1500 gr Kartoffelmos.

1500 gr raa Kartofler.
(skrællet = c. 1150 gr).
375 gr Mælk.

De skrællede Kartofler koges uden Salt. Vandet hældes fra. Kartoflerne presses gennem Purépressen og kommes tilbage i Gryden. Mælken koges og tilsættes Kartoffelpuréen lidt efter lidt under stadig Piskning. Mosen smages til med Salt.

100 gr: 90 Kalorier.
Passende Portion: 60—100 gr.

86. Kartoffelsalat, kold. (1)

400 gr Kartoffelsalat.

300 gr kogt Kartoffel.
1 Spkf. Olie.
1 Spkf. Eddike.
5 gr Sukker.
50 gr stivnet Sky.
Lidt Salt og hakket Persille.

Kartoflerne skæres i passende Skiver, overhældes med Olien, som er smagt til med Eddike, Sukker og Salt. Den hakkede Sky lægges over Salaten, og Persillen drysses over til sidst.

100 gr: 120 Kalorier.
Passende Portion: 50—80 gr.

87. Kartoffelsalat, varm. (2)

c. 760 gr Kartoffelsalat.

500 gr kogt Kartoffel.
500 gr Suppe.
5 gr Flormel.
20 gr Løg.
20 gr Eddike.
10 gr Smør.
Lidt Salt, Sukker, Peber.

De kolde kogte Kartofler skæres i passende jævne Skiver. Suppen sættes over Ilden med de fint hakkede Løg, staar og smaakoger i c. 5 Minutter, hvorefter de skaarne Kartofler forsigtigt kommes i. Melet udrøres i lidt koldt Vand, dette og Krydderierne kommes forsigtigt i Salaten, som til sidst faar et Opkog. Det kolde Smør kommes i, og Salaten pyntes med hakket Persille.

100 gr: 85 Kalorier.
Passende Portion: 80—120 gr.
Til Kødret: 50—80 gr.

88. Rødkaal. (2)

c. 530 gr Rødkaal.

550 gr raa Rødkaal.
25 gr Smør.
20 gr Sukker.
100 gr Rodbedeeddike (eller alm. Eddike).
Salt, Peber, rød Frugtfarve.

Rødkaalen snittes i tynde Strimler, kommes i Gryden sammen med lidt Vand, Sukker, Eddike, Smør, Salt og Peber, koges mindst 4 Timer, bedst uden Laag for ikke at miste den røde Farve. Man kan ogsaa tilsætte lidt rød Frugtfarve.

100 gr: 80 Kalorier.
Passende Portion: 60—120 gr.

89. Skorzonerrod, stuvet. (2)

1000 gr stuvet Skorzonerrod.

550 gr Skorzonerrod, skrællet.
500 gr Mælk.
20 gr Mel.
Lidt Salt og Persille.

De skrællede Rødder koges i Vand med Salt, kommes i en Jævning af Mælken og Melet, smages til med lidt Salt. Lidt Persille hakkes og drysses over ved Anretningen.

100 gr: 70 Kalorier.
Passende Portion: 100—150 gr.

90. Snittebønner, stuvet. (1)

c. 940 gr stuvede Snittebønner.

380 gr kogte Snittebønner.
500 gr Suppe.
200 gr Mælk.
20 gr Flormel.
10 gr Smør.
5 gr Sukker.
Lidt Salt og hakket Persille.

Suppe og Mælk bringes i Kog, jævnes med Melet, udrørt i lidt af Mælken, smages til med lidt Sukker og Salt. Snittebønnerne koges, Vandet sies fra, og Bønnerne kommes i Jævningen. Til sidst tilsættes det kolde Smør og hakket Persille.

100 gr: 50 Kalorier.
Passende Portion: 100—180 gr.

91. Spinat, stuvet. (1)

(af frisk Spinat).
c. 1280 gr stuvet Spinat.

1000 gr frisk Spinat.
500 gr Suppe.
20 gr Smør.
10 gr Sukker.
15 gr Flormel.
Lidt Salt.

Den friske Spinat pilles, sættes over Ilden i kogende Vand, let saltet, gives et godt Opkog, hældes op paa en Sigte og Vandet trykkes godt af. Males gennem Kødmaskine 5—6 Gange, til den er fin. Melet udrørt i Suppen kommes paa, idet man pisker godt deri, Gryden løftes af Ilden, Smør, Sukker og Salt tilsættes.

100 gr: 50 Kalorier.
Passende Portion: 80—120 gr.

92. Spinat, stuvet. (1)

(af henkogt Spinat).
c. 360 gr stuvet Spinat.

200 gr henkogt Spinat.
200 gr Suppe.
15 gr Flormel.
10 gr Smør.
5 gr Sukker.
Lidt Salt.

Spinaten sættes over Ilden i en Gryde. Flormelet udrøres i den kolde Suppe. Naar Spinaten koger, tilsættes Jævningen, idet man pisker godt deri. Gryden løftes af Ilden. Smør, Sukker og Salt tilsættes.

100 gr: 70 Kalorier.
Passende Portion: 80—120 gr.

93. Surkaal. (1)

c. 475 gr Surkaal.

500 gr raa Hvidkaal.
300 gr Suppe.
100 gr Eddike.
20 gr Smør.
10 gr Sukker.
Lidt Kommen og Salt.

Hvidkaalen snittes i fine Strimler. Smørret brunes ganske let i en Gryde, Kaalen kommes i og svitses godt rundt. Suppe, Eddike. Sukker og Kommen tilsættes, og der røres godt rundt. Gryden sættes over svag Ild med tæt Laag i c. $1^1/_2$ Time, indtil Kaalen er passende mør. Smages til med Salt.

100 gr: 70 Kalorier.
Passende Portion: 60—100 gr.

94. Voksbønner, stuvet. (1)

c. 1000 gr stuvet Voksbønner.

600 gr Voksbønner, kogt.
400 gr Suppe.
20 gr Mel.

Suppen koges, jævnes med Melet, udrørt i lidt Vand. De kogte Voksbønner skæres i passende Stykker og kommes i Jævningen.

100 gr: 25 Kalorier.
Passende Portion: 100—150 gr.

Sauce.

95. Creme-Sauce. (2)

c. 315 gr Creme.

300 gr Mælk.
1 Æggeblomme.
25 gr Sukker.
3 gr Kartoffelmel.
Lidt Vanille.

Mælken koges med Vanillen. Æggeblommen røres med Sukkeret og Melet, lidt af den varme Mælk kommes i og blandes godt om, det hele hældes tilbage i Mælken, sættes over Ilden til den jævner (ikke koger), hældes derpaa i et Fad til Afkøling.

Anvendes t.l Vingelé, Rødgrød o. l.

100 gr: 120 Kalorier.
Passende Portion: 1—2 Spskf.

96. Sauce til kogt Fisk. (1)

c. 400 gr Fiskesauce.

400 gr Fiskesuppe.
15 gr Flormel.
10 gr Citronsaft.
Lidt Persille.

Suppen bringes i Kog og jævnes med Melet udrørt i lidt Vand. Der tilsættes Citronsaft og hakket Persille.

100 gr: 25 Kalorier.
Passende Portion: 2—3 Spskf.

97. Legeret Sauce. (1)

c. 1/2 l legeret Sauce.

1/2 l Kød- eller Fiskesuppe.
15 gr Sagomel.
1 Æggeblomme.
35 gr Fløde.
10 gr Citronsaft.

Suppen bringes i Kog. Sagomelet udrøres i lidt Vand, deri røres Æggeblommen, Fløden og lidt Citronsaft. Hermed legeres Suppen, som tages af Ilden, naar den paany lige er bragt i Kog.

100 gr: 45 Kalorier.
Passende Portion: 2—3 Spskf.

98. Løg-Sauce. (2)

c. 1/2 l Løgsauce.

1/2 l Skummælk.
20 gr Flormel.
50 gr Løg.
Lidt Salt.

Mælken koges og jævnes med Melet, udrørt i lidt af den kolde Mælk. Løgene skæres i Skiver og koges ud i lidt Vand, inden de kommes i Saucen. Saucen smages til med lidt Salt.

100 gr: 60 Kalorier.
Passende Portion: 1—3 Spskf.

99. Peberrods-Sauce. (2)

c. 3/4 l Peberrodssauce.

375 gr Fiskesuppe.
375 gr Sødmælk.
15 gr Smør.
40 gr Mel.
25 gr Peberrod.
Lidt Salt.

Fiskesuppen bringes i Kog og jævnes med Melet, udrørt i lidt af den kolde Mælk. Naar det er godt gennemkogt, tilsættes den kogende Mælk. Lige inden Anretningen piskes Peberroden i, og til sidst tilsættes Smørret. Smages til med lidt Salt.

100 gr: 75 Kalorier.
Passende Portion: 1—3 Spskf.

100. Rød Sauce. (2)

(Saftsauce).

c. 1/4 l rød Sauce.

70 gr Kirsebær- eller Hindbærsaft.
180 gr Vand.
10 gr Sagomel.
Lidt Citron eller Vanille.

Saften og Vandet blandes, koges med lidt Vanille eller Citron og jævnes med Sagomel, udrørt i lidt koldt Vand. Er Farven ikke stærk nok, kan der tilsættes lidt rød Frugtfarve.

100 gr: 65 Kalorier.
Passende Portion: 1—3 Spskf.

101. Universal-Sauce, (U-Sauce). (1)

c. 1/4 l Sauce.

250 gr Suppe eller fedtfri Sky.
10 gr Mel.

Suppen eller Skyen bringes i Kog og jævnes med Melet udrørt i lidt Vand.

100 gr: 25 Kalorier.
Passende Portion: 2—3 Spskf. (30—50 gr).

U-Sauce bruges som Grundsauce til mange forskellige Sauce. Som brun Sauce laves den af Skyen fra Stegen, efter at Fedtet er fjernet, og der tilsættes lidt Kulør, hvis den ikke er mørk nok.

Til U-Saucen kan tilsættes mindre Mængder Oliven, Champignon, Trøfler, Tomat, Pomerans, Rødvin, Madeira, Estragon, Financiere, uden at Kalorieindholdet væsentlig forandres. Saucen faar da Navn efter disse Tilsætninger og anvendes til forskellige Slags Kød, Vildt, Æg og Fjerkræ.

Desserter.

102. Abrikosgrød. (2)

c. 900 gr Abrikosgrød.

250 gr tørret Abrikos.
1400 gr Vand.
50 gr Sukker.
25 gr Sagomel.

Abrikoserne skylles og sættes i Blød Natten over i 1 l Vand. Koges fuldstændig møre, passeres igennem en Sigte og kommes tilbage i Gryden. Sukkeret tilsættes samt Sagomelet, udrørt i 400 gr Vand, hvorefter det Hele faar et Opkog.

100 gr: 110 Kalorier.
Passende Portion: 100—150 gr.

103. Annanasfromage. (2)

c. 500 gr. Annanasfromage.

4 Æg.
10 gr (6 Blade) Husblas.
100 gr Annanassaft.
50 gr Citronsaft.
100 gr henkogt Annanas.

Æggeblommerne røres godt. Husblasen opløses i Annanas- og Citronsaften og kommes i Æggeblommerne, som røres til det begynder at jævne. Derpaa tilsættes de stift piskede Hvider sammen med de ituskaarne Annanasstykker. Det Hele hældes i en Glasskaal og stilles til Afkøling.

100 gr: 95 Kalorier.
Passende Portion: 50—100 gr.

104. Appelsinfromage. (2)

c. 325 gr Appelsinfromage.

4 Æg.
10 gr (6 Blade) Husblas.
70 gr Sukker.
50 gr Appelsinsaft.

Husblasen sættes i Blød i koldt Vand i ca. $^1/_4$ Time, mens Æggeblommerne røres med Sukkeret. Husblasen vrides op af Vandet og smeltes i Appelsinsaften. Naar Blandingen er lidt afkølet, kommes den op i Æggeblommerne og der røres rundt, til det begynder at blive jævnt, derpaa vendes de stift piskede Hvider forsigtigt i, og hele Massen hældes straks i en Glasskaal og sættes til Afkøling.

100 gr: 200 Kalorier.
Passende Portion: 40—80 gr.

105. Appelsin- og Citrongelé. (1)

c. 635 gr Gelé.

125 gr Appelsin- og Citronsaft (lige Dele af hver).
$^1/_2$ l Vand.
40 gr Sukker.
15 gr (10 Blade) Husblas.

Husblasen sættes i Blød i koldt Vand i ca. 1 Kvarter, vrides op og opløses i $^1/_2$ l kogende Vand. Sukkeret tilsættes sammen med den afpressede Saft, det hele hældes i en Glasskaal, stilles paa et køligt Sted.

Til Geléen gives Creme.

100 gr : 45 Kalorier.
Passende Portion : 80—120 gr.

106. Appelsinsalat. (2)

c. 400 gr Appelsinsalat.

350 gr Appelsin uden Skal.
30 gr Sukker.
30 gr Sherry.

Appelsinerne skæres i Stykker efter Ønske, lægges i en Glasskaal, Sukkeret drysses paa og Sherryen hældes over, det hele henstaar et Par Timer inden Serveringen.

100 gr : 80 Kalorier.
Passende Portion : 80—120 gr.

107. Bavaroi. (1)

c. 200 gr Bavaroi.

3 Æggehvider.
100 gr Appelsin- og Citronsaft.
10 gr Melis.
5 gr (3 Blade) Husblas.

Æggehviderne piskes længe med Saften, Sukkeret og Husblasen, opløst i lidt Vand, tilsættes.

Creme kan serveres dertil.

100 gr : 80 Kalorier.
Passende Portion : 40—80 gr.

108. Blommepie. (2)

c. 315 gr Blommepie.

200 gr Blommekompot.
4 Æg.
60 gr Mælk.

Blommekompot (se 143) kommes i Bunden af et Gratinfad. Æg og Mælk piskes godt sammen og hældes over Kompotten, Fadet stilles i Vandbad i Ovnen i c. 1½ Time.

Kan spises baade kold og varm.

100 gr : 150 Kalorier.
Passende Portion : 50—100 gr.

109. Citronfromage. (2)

c. 350 gr Fromage.

4 Æg.
10 gr (6 Blade) Husblas.
70 gr Sukker.
50 gr Citronsaft.
50 gr Vand.

Laves som Appelsinfromage (se 104).

100 gr : 190 Kalorier.
Passende Portion : 50—80 gr.

110. Cognakfromage. (3)

c. 200 gr Fromage.

3 Æg.
50 gr Sukker.
15 gr Cognak.
5 gr (3 Blade) Husblas.
20 gr Vand.

Æggeblommerne røres med Sukkeret, deri kommes Cognaken. Husblas, opløst i Vandet, kommes i til sidst sammen med de piskede Æggehvider.

100 gr : 260 Kalorier.
Passende Portion : 60—80 gr.

111. Ferskengrød. (3)

c. 625 gr Ferskengrød.

250 gr tørret Fersken.
1 l Vand.

Lidt Citronsaft.
10 gr. Sagomel opl. i 300 gr. Vand.

Ferskenerne skylles og sættes i Blød Natten over i 1 l Vand, koges fuldstændig møre og kommes tilbage i Gryden. Sagomelet udrørt i 300 gr Vand tilsættes, hvorefter det hele faar et Opkog.

100 gr: 110 Kalorier.
Passende Portion: 100—150 gr.

112. Fløderand. (2)

(Flødebudding).
c. 500 gr Fløderand.

1/2 l Mælk.
1 Æg.
30 gr Sukker.
12 gr (9 Blade) Husblas.
50 gr Vand.
Lidt Vanille.

Mælken koges med Vanillen. Æg og Sukker røres godt og blandes med Mælken, det hele kommes tilbage i Gryden og jævnes til Creme (maa ikke koge). Husblasen opløses i 50 gr kogende Vand og kommes i. Det hele hældes i Randform og stilles til Afkøling.

Til Fløderanden kan gives rød Sauce.

100 gr: 115 Kalorier.
Passende Portion: 60—80 gr.

113. Frugtgelé. (2)

(Frugtrand, Saftgelé med Frugt).
c. 1550 gr Frugtgelé.

400 gr sød Saft.
24 gr (14 Blade) Husblas.
650 gr Vand.
500 gr henkogt Frugt (ogsaa Frugtkompot, lidt raa Banan eller Vindruer.)

Vand og Saft blandes og varmes. Heri opløses Husblasen, og medens det endnu er varmt, sies det gennem et Klæde. Lidt af Geleen hældes i Formen og henstaar, til det er stift, derover lægges Frugterne, og Resten af Geleen hældes over. Stilles paa et koldt Sted, indtil det skal serveres.

100 gr: 85 Kalorier.
Passende Portion: 70—100 gr.

114. Frugtpie. (2)

c. 900 gr. Frugtpie

330 gr Mælk.
2 Æg.
16 gr Kartoffelmel.
15 gr Sukker.
100 gr tørret Abrikos.
200 gr frisk Æble.
200 gr henkogt Annanas eller Fersken.
5 gr Nøddekærne.

Mælken bringes i Kog, legeres med de piskede Æggeblommer samt Sukkeret og Kartoffelmelet. De groft hakkede Nøddekærner kommes i, Cremen afsvales og de stiftpiskede Æggehvider vendes forsigtig i. Dejgen hældes forsigtig over Frugterne i en Gratinskaal, som stilles i Ovnen i Vandbad i c. 1/2 Time.

100 gr: 120 Kalorier.
Passende Portion: 80—130 gr.

115. **Frugtsalat.** (2)

c. 685 gr Frugtsalat.

600 gr raa Frugt.
20 gr Nøddekærner eller Mandler.
25 gr Sukker.
30 gr Sherry.
10 gr Vand.

Aarstidens Frugter skæres i passende Stykker, lægges i en Skaal, overhældes med Sherry og Vand, tilsat Sukkeret. Det henstaar et Par Timer. Inden det serveres, drysses de smaatskaarne Nøddekærner eller Mandler over.

100 gr: 85 Kalorier.
Passende Portion: 80—100 gr.

116. **Is.** (2)

Laves som Creme (se 95), der fryses paa sædvanlig Maade.

100 gr: 120 Kalorier.
Passende Portion: 50—90 gr.

117. **Kræmmerhuse.** (2)

c. 54 Kræmmerhuse à 5 gr.

2 Æg (c. 120 gr).
120 gr Sukker.
120 gr Mel.
(Flødeskum, Syltetøj).

2 Æg vejes (med Skal), der tages samme Vægt af Sukker og af Mel, Æggene røres godt med Sukkeret og det sigtede Mel tilsættes. Dejgen smøres tyndt paa Pladen med en Kniv i runde Kager, som bages lysebrune og formes som Kræmmerhuse, mens de endnu er varme. Fyldes lige før Anretningen med 10 gr Flødeskum og 5 gr Syltetøj i hvert Kræmmerhus.

100 gr: 400 Kalorier.
1 Krh. med Flsk. og Syltetøj: 70 Kalorier.
Passende Portion: 1—2 Kræmmerhuse.

118. **Kærnemælksgelé.** (1)

c. 600 gr Kærnemælksgelé.

1/2 l Kærnemælk.
1 Æg.
20 gr Sukker.
Lidt Citronsaft.
6 Blade (10 gr) Husblas.

Æggeblommen piskes godt med Sukker og Kærnemælken tilsættes under stadig Piskning. Husblasen smeltes i Citronsaften i en Skaal over en dampende Kedel og sættes til Kærnemælken. Naar det begynder at jævne, tilsættes den stift piskede Hvide forsigtigt, og hele Massen hældes op i en Skaal. Til Geléen kan gives rød Sauce eller Creme.

100 gr: 65 Kalorier.
Passende Portion: 80—120 gr.

119. **Medalje.** (3)

c. 800 gr Mørdejg.
(34 halve Medaljer).

500 gr Mel.
160 gr Smør.
60 gr Florsukker.
1 Æg.

Smørret smuldres i Melet, Sukkeret blandes i, Ægget tilsættes, æltes. Dejen hviler 15—20 Minutter, derefter bages Kager i passende Størrelser, som bages lysebrune. Kagerne lægges to og to sammen med lidt Creme imellem. Den øverste smøres med lidt Glasur, lavet af Florsukker og Vand, pyntes med lidt Gélé paa Midten af Kagen.

100 gr Mørdej: 425 Kalorier.
1 Medalje: 130 Kalorier.
Passende Portion: 1 Medalje.

120. Pindsvin. (2)

Til 2 Pindsvin.

1 Æble (100 gr).
2 Mandler (c. 3 gr).

Det raa Æble skrælles ganske tyndt, Kærnehuset udstikkes, Æblet skæres midt over og koges forsigtigt, til det er mørt. Mandlerne flækkes og skæres i fine Strimler, som stikkes i Æblet.

Til Pindsvinet gives Creme.

100 gr: 75 Kalorier.
1 Pindsvin: 30 Kalorier.
Passende Portion: 2—3 Pindsvin.

121. Pletter. (2)

c. 210 gr Pletter.
18—20 Stk. à 11—12 gr

3 Æg.
90 gr Mælk.
30 gr Smør.

Æg og Mælk piskes sammen, bages paa en Spejlægspande i Smørret til smaa Kager som almindelige Pandekager.

Til Pletterne kan gives lidt Sukker og Syltetøj.

100 gr: 250 Kalorier.
Passende Portion: 25—50 gr (2—4 Stk.)

122. Rabarbergelé. (1)

c. 1000 gr Rabarbergelé.

500 gr Rabarberstilke.
1 l Vand.
35 gr Husblas.
50 gr Melis.

Rabarberne skæres i Stykker og koges godt af i Vandet, hvorpaa det hele hældes gennem et Klæde. Saften kommes tilbage i Gryden sammen med Sukkeret og lidt Husblas. Naar det er godt opløst, hældes det i en Glasskaal til Afkøling. Et Par Draaber rød Frugtfarve tilsættes.

Til Geléen kan gives Creme.

100 gr: 40 Kalorier.
Passende Portion: 60—100 gr.

123. Rabarbergrød. (2)

c. 2300 gr Rabarbergrød.

750 gr Rabarberstilke.
2 l Vand.
175 gr Sukker.
120 gr Sagomel.
1/4 Stk. Vanille.

Rabarberne skæres i Stykker, koges af i 2 l Vand, sies gennem en fin Sigte. Saften (2 l) med Vanillen og Sukkeret sættes over Ilden; naar den koger, tilsættes Melet, udrørt i lidt af den kolde Saft. Det hele

hældes op i en Glasskaal til Afkøling.

100 gr: 50 Kalorier.
Passende Portion: 130—200 gr.

124. Ris a l'amande. (3)

c. 740 gr Ris a l'amande.

1 l Skummælk.
125 gr Risengryn.
2 Æggeblommer.
15 gr Mandler.
50 gr Sukker.

Mælken bringes i Kog, Risene drysses i, koges til Grød i c. 20 Minutter. Mandlerne smuttes og skæres groft. Æggeblommerne røres med Sukker og kommes i den afsvalede Grød sammen med Mandlerne. Hældes op i en Glasskaal.

Rød Sauce kan gives til.

100 gr: 170 Kalorier.
Passende Portion: 70—100 gr.

125. Rombudding. (3)

c. 560 gr Rombudding.

500 gr Mælk.
2 Æg.
20 gr Sukker.
6 Blade (10 gr) Husblas.
100 gr Rom.

Mælk, Æg og Sukker koges til Creme, smages til med Rom. Husblasen opløst i Vand c. 1 Kvarter, vrides op og kommes i Cremen, som derpaa hældes op i en Form (hvis den skal vendes) eller i en Glasskaal.

Til Buddingen kan gives rød Sauce eller lidt Flødeskum.

100 gr: 180 Kalorier.
Passende Portion: 60—90 gr.

126. Romfromage. (3)

c. 200 gr Romfromage.

3 Æg.
50 gr Sukker.
15 gr Rom.
5 gr (3 Blade) Husblas.
20 gr Vand.
Se Cognakfromage (110).

100 gr: 260 Kalorier.
Passende Portion: 50—80 gr.

127. Rødgrød. (2)

(af frisk Saft).

c. 1250 gr Rødgrød.

250 gr Rabarber.
250 gr Ribs.
150 gr Hindbær.
$1^1/_4$ l Vand.
135 gr Sukker.
70 gr Mel.

Frugten kommes i en Gryde sammen med Vandet og koges godt af. Hældes gennem en Sigte eller et Klæde, kommes tilbage i Gryden, jævnes med Melet, udrørt i koldt Vand. Serveres i en Glasskaal.

Til Rødgrøden gives Mælk eller Creme.

100 gr. 80 Kalorier.
Passende Portion: 120—175 gr.

128. Rødgrød. (2)

(af sød Saft).

c. 1500 gr Rødgrød.

500 gr sød Saft.
1000 gr Vand.
90 gr Sagomel.

Saften blandes med Vand, sættes over Ilden. Naar det koger, tilsættes Melet, udrørt i koldt Vand. Hældes op i en Glasskaal til Afkøling.

100 gr: 80 Kalorier.
Passende Portion: 120—175 gr.

129. Saftbudding. (1)

c. 350 gr Saftbudding.

1/4 l sød Saft.
3 Æggehvider.
10 gr (6 Blade) Husblas.

Saften opvarmes, deri opløses Husblasen. Efter Afkøling kommes det op i Æggehviderne og piskes til det er stift Skum, hældes op i en Glasskaal.

Til Saftbuddingen gives Creme.

100 gr: 150 Kalorier.
Passende Portion: 25—50 gr.

130. Spejlæg, forloren. (3)

Til 1 Spejlæg.

25 gr Mørdejg (se under Medaille 119).
1/2 Abrikos (c. 20 gr).
10 gr Flødeskum.

Mørdejgen bages i runde Kager af almindelig Medaillestørrelse. Paa hver Kage lægges 1/2 Abrikos, Flødeskummet sprøjtes i en Krans udenom.

1 Spejlæg: 150 Kalorier.
Passende Portion: 1 Spejlæg.

131. Stikkelsbærgrød. (2)

c. 870 gr Stikkelsbærgrød.

500 gr Stikkelsbær.
350 gr Vand.
150 gr Sukker.
20 gr Sagomel.
Lidt Vanille.

Blomsterstilkene klippes af Bærrene, de skylles, sættes over Ilden i Vandet med Sukkeret og Vanillen. Naar Stikkelsbærrene er godt kogt, tilsættes Melet, udrørt i lidt Vand. Efter Afkøling hældes Grøden i en Glasskaal.

100 gr: 80 Kalorier.
Passende Portion: 120—175 gr.

132. Tyttebærgrød. (2)

c. 1150 gr Tyttebærgrød.

500 gr Tyttebær.
1 1/4 l Vand.
75 gr Sukker.
75 gr Sagomel.
Lidt Vanille.

Tyttebærrene skylles og koges i Vandet til Saften er kogt ud, hvorpaa det hele hældes gennem en Sigte. Den afløbne Saft kommes atter i Gryden, koges op, Sukkeret tilsættes, og den jævnes med Melet ud-

rørt i koldt Vand. Hældes op i en Glasskaal til Afkøling.

100 gr: 60 Kalorier.
Passende Portion: 100—150 gr.

133. Vandbakkelse. (3)

c. 110 gr Vandbakkelse.

20 gr Smør.
50 gr Mel.
75 gr Vand.
2 Æg.

Smørret smeltes i en Gryde, deri kommes Melet. Naar det er bagt godt sammen, hældes Vandet i, og man rører godt i Opbagningen, til den slipper Gryden. Efter at det er afkølet lidt, kommes Æggene i, et ad Gangen. Deigen sættes paa Pladen i smaa Klatter med en Theske, bages i en almindelig varm Ovn.

100 gr: 450 Kalorier.
Passende Portion: I Suppe: 5—10 gr. Til Dessert: 1 Vandbakkelse à 10 gr, deri 5 gr Flødeskum el. 10 gr Creme, tilsammen = 60 Kalorier.

134. Vingelé, hvid. (2)

c. 970 gr Vingelé.

200 gr Sherry.
25 gr Citronsaft.
190 gr Sukker.
25 gr (15 Blade) Husblas.

Vin og Saft blandes, det tilsættes Sukker og Husblas, sættes over Ilden til Sukker og Husblas er opløst. Massen hældes gennem et Klæde og kommes i en Glasskaal.

Til Vingeléen gives Creme.

100 gr: 120 Kalorier.
Passende Portion: 60—100 gr.

135. Vingelé, rød. (2)

c. 800 gr Vingelé.

375 gr Rødvin.
110 gr Sherry.
50 gr sød Hindbærsaft.
10 gr Citronsaft.
125 gr Sukker.
20 gr (11 Blade) Husblas.

Laves som Hvidvingélé.

100 gr: 130 Kalorier.
Passende Portion: 60—100 gr.

136. Æble, stegt. (1)

Til 1 stegt Æble.

1 Æble à 100 gr.
5 gr Sukker.

1 godt Spiseæble (100 gr) vaskes og tørres godt af, Kærnehuset udstikkes, og deri kommes 5 gr Sukker. Æblet stilles paa en Pande eller i en Gratinskaal og bages i Ovnen i c. $^1/_2$ Time.

Spises varmt.

1 Stk.: 70 Kalorier.
Passende Portion: 1—2 Stk.

137. Æblegrød. (2)

(af friske Æbler).

c. 1200 gr Æblegrød.

1000 gr friske (nedfaldne) Æbler.
(deraf 175 gr Spild).

125 gr Sukker.
500 gr Vand.

Æblerne vaskes og skæres i Stykker, Blomst, Stilk og Kærnehus skæres fra. Æblerne koges i lidt Vand, passeres igennem en Sigte og kommes tilbage i Gryden, hvorefter de faar et Opkog sammen med Sukkeret. Det hele hældes i en Glasskaal.

Til Æblegrød kan gives Mælk eller Creme.

100 gr: 80 Kalorier.
Passende Portion: 120—180 gr.

138. Æblegrød. (2)

(af tørrede Æbler).

c. 880 gr Æblegrød.

250 gr tørrede Æbler.
$1^1/_4$ l Vand.

Æblerne skylles og stilles i Blød i c. $^1/_2$ l Vand Dagen før. De tilsættes yderligere $^1/_2$ l Vand, koges til Æblerne er møre. De moses derpaa gennem en Sigte, hvorefter der tilsættes Vand (c. $^1/_4$ l) til Grøden har en passende Konsistens.

100 gr: 70 Kalorier.
Passende Portion: 120—180 gr.

139. Æblesne. (2)

c. 900 gr Æblesne.

600 gr Æblemos.
100 gr Sukker.
8 Æggehvider.

Æggehviderne piskes, Sukkeret vendes forsigtig deri, Æblemosen tilsættes.

Anrettes i en Glasskaal.

100 gr: 100 Kalorier.
Passende Portion: 60—100 gr.

140. Øer, flydende. (2)

c. 260 gr flydende Øer.

2 Æg.
20 gr Melis.
240 gr Mælk.
Lidt Vanille.

Til Mælken sættes lidt Vanille, koges sammen med Sukkeret og Æggeblommerne til Creme, afkøles. Æggehviderne piskes meget stive, sættes paa kogende Vand med 1 Spiseske og kommes derefter paa den kolde Creme.

100 gr: 150 Kalorier.
Passende Portion: 50—70 gr.

Kompotter, Salater, Garniture.

141. Bagt Brød. (3)

(Franskbrødstærninger).

c. 65 gr bagt Brød.

60 gr Franskbrød.
20 gr Smør.

Franskbrødet skæres i Tærninger og brunes paa Panden i Smørret.

100 gr: 500 Kalorier.
Passende Portion til Suppe: 10—30 gr.

142. Bagt Brød. (3)

(Rugbrødsterninger).

c. 125 gr bagt Brød.

100 gr Rugbrød.
20 gr Smør.
10 gr Sukker.

Rugbrød skæres i smaa Tærninger. Smørret brunes paa Panden. Sukker og Rugbrød blandes sammen og hældes i Smørret. Omrøres godt, til det er brunt og haardt.

100 gr : 360 Kalorier.
Passende Portion : 10—30 gr.

143. Blommekompot. (2)

c. 380 gr Blommekompot.

500 gr friske Blommer.
125 gr Vand.
5 gr Sago- eller Kartoffelmel.
20 gr Sukker.

Stenene udtages, Blommerne sættes over Ilden med Vand og Sukker, koges forsigtig uden at koge itu. Jævnes med Melet udrørt i Vand.

100 gr : 70 Kalorier.
Passende Portion : 50—100 gr.

144. Boller, bagte. (2)

c. 500 gr. Boller.

80 gr Smør.
100 gr Mel.
150 gr Vand.
2 Æg.

Smør og Mel bages op med Vandet, til det er blankt og slipper Gryden, afsvales lidt, Æggene slaas i, et ad Gangen. Sættes paa kogende Vand med en Teske, Vandet bringes atter lige paa Kog, hvorefter Gryden sættes lidt bort fra Ilden, og Bollerne faar Lov at trække lidt. De tages op med en Hulske og dyppes et Øjeblik i koldt Vand.

100 gr : 230 Kalorier.
Passende Portion til Suppe : 20—50 gr.

145. Butterdejgssnitter. (3)

c. 640 gr raa Butterdejg.
470 gr bagt Butterdejg.
(c. 40 Snitter à 10—12 gr).

250 gr Flormel.
250 gr Margarine el. Smør.
125 gr Vand.

$^1/_5$ af Smørret smuldres i Melet og Vandet æltes i, hvorefter Dejgen hviler c. 20 Minutter. Trilles ud i en Firkant, Resten af Smørret lægges i smaa Klatter over den ene halve Side. Den anden Halvdel lægges over, og Dejgen rulles ud i en saa stor Flade som mulig. Dejgen lægges atter sammen til en lille Firkant og trilles ud igen, hvilket gentages 4 Gange, idet Dejgen hviler mellem hver Gang. Sidste Gang i 1 cm Tykkelse, Dejgen stikkes ud i Firkanter, Halvmaaner eller Snitter, pensles med Æg, bages ved god Varme paa en æggesmurt Plade.

raa Butterdejg 100 gr : 450 Kal.
bagt Butterdejg 100 gr : 620 Kal.

Passende Portion : 1 Snitte : 60—75 Kalorier.

146. Bønnesalat. (2)

c. 300 gr Bønnesalat.

200 gr kogte Bønner.
1 1/2 Spiseskefuld (c. 20 gr) Olie.
1 1/2 Spiseskefuld Eddike.
1 Æg.

De kogte Bønner lægges i et Salatfad, Olie og Eddike hældes over, Ægget skæres i Skiver eller hakkes, lægges paa Salaten.

100 gr: 100 Kalorier.
Passende Portion: 80—120 gr.

147. Frugtkompot. (2)

(Med Sukker).

c. 1000 gr Frugtkompot.

850 gr Frugt (Æbler, Pærer).
225 gr Sukker.
500 gr Vand.

Frugten skrælles og skæres i passende Stykker, koges i Sirup, lavet af Sukker og Vand. Frugten maa ikke koge for stærkt, da Stykkerne skal ligge hele i Saften.

100 gr: 130 Kalorier.
Passende Portion: 50—100 gr.

148. Gemysesalat i Halv-Mayonnaise. (3)

c. 550 gr Gemysesalat.

250 gr Gemyse, kogt.
20 gr Smør eller Margarine.
1 Æggeblomme.
25 gr Flormel.
2 Spskfl. (30 gr) Olie.
3 gr Sukker.
Saften af 1/2 Citron (15 gr).
Salt, Estragoneddike, Eng. Sauce.

Smør og Mel bages op og spædes med Vand (250 gr). Naar det er lidt afkølet, tilsættes Æggeblommen samt Olien draabevis under Omrøring. Mayonnaisen smages til med Salt, Sukker, Estragoneddike og Citronsaft. Til sidst tilsættes den kogte Gemyse.

100 gr: 135 Kalorier.
Passende Portion: 40—80 gr.

149. Marengs. (3)

c. 680 gr. Marengs (300 Stk.).

15 Æggehvider.
750 gr st. Melis.

Æggehviderne piskes til stift Skum, deri kommes Sukkeret meget forsigtigt, saa at Skummet ikke knuses. Marengsen sættes paa Pladen med en Ske i smaa Klatter eller sprøjtes gennem en Sprøjtepose i smaa Toppe. Bages ved svag Varme til de er tørre og slipper Pladen.

100 gr: 480 Kalorier.
Passende Portion: 2—3 Stk. (5—7 gr).

150. Rabarberkompot. (2)

c. 680 gr Rabarberkompot.

500 gr Rabarberstilke.
250 gr Vand.
100 gr Sukker.
1/4 Stk. Vanille.

Laves af de første smaa Rabarber, bedst den lille Vinrabarber. Stilkene skæres i passende Stykker og faar lige et Opkog i Sukkervandet, hvori Vanillen. Gryden tages

af Ilden, naar Kompotten er afkølet, vil Rabarberstykkerne være passende møre.

100 gr: 70 Kalorier.
Passende Portion: 40—60 gr.

151. Sellerisalat. (2)

c. 375 gr Sellerisalat.

300 gr kogt Selleri.
1 Spskf. Olie (15 gr).
2 Spskf. Eddike.
Lidt Salt, Peber, Persille.

Sellerierne skæres i passende Stykker, kommes i Olien, der er blandet med Eddiken og Krydderierne. Den hakkede Persille drysses over.

100 gr: 75 Kalorier.
Passende Portion: 80—120 gr.

152. Sildesalat. (2)

c. 450 gr Sildesalat.

50 gr kogte Kartofler.
120 gr kogt Rødbede.
20 gr Spegesild.
50 gr raa Æble.

i en Sauce bestaaende af:

200 gr Suppe.
6 gr Smør.
6 gr Mel.
4 gr Sukker.
Lidt Eddike, Peber, Sennep.

Smør og Mel bages op i en Gryde, spædes op med Suppen, smages efter Afkøling til med Sukker og Krydderierne. — Kartofler, Rødbede, Spegesild og raa Æble skæres i passende Stykker og kommes i Saucen. Lidt rød Farve kan tilsættes.

100 gr: 60 Kalorier.
Passende Portion: 50—100 gr.

153. Æggestand, (Æggetop). (2)

c. 140 gr Æggestand.

2 Æg.
60 gr Mælk.
Lidt Salt.
5 gr Smør.

Æg og Mælk piskes let sammen, lidt Salt tilsættes, det sigtes gennem en Haarsigte op i en smurt Form, som stilles i Dampbad i Ovnen eller i en Gryde. Naar det er stivnet, vendes Formen, og Æggestanden serveres enten i Toppe eller skæres i mindre Stykker og kommes i Terrinen, lige naar Suppen serveres.

100 gr: 170 Kalorier.
Passende Portion: i Suppe: 20—40 gr.

KALORIETABELLER

Tallene i de følgende Kalorietabeller stammer fra forskellige Kilder, navnlig Kønig, Schall & Heisler, Hindhede, enkelte fra Fru Berg Nielsens Analyser.

Da adskillige af Fødemidlerne kan variere noget i Indhold og Sammensætning og Resultatet af Analysen derfor ogsaa angives noget forskelligt i de forskellige Værker, kan Tallene ikke gøre Krav paa absolut Nøjagtighed. I endnu større Grad gælder det Kalorietallene for de sammensatte Retter, da Tilberedningen kan paavirke Fødemidlernes procentiske Næringsindhold, navnlig ved Forandring af Vandindhold. Hvis en tillavet Ret staar i nogen Tid til Varme, vil der saaledes fordampe noget Vand, og Kalorieindholdet pr. Vægtenhed bliver derved forøget. Da dette væsentlig kan blive Tilfældet med de flydende — for Størstedelen kaloriefattige — Retter, kommer det dog ikke til at spille nogen større Rolle i Beregningen af den samlede Kostration, og i det hele vil Tallene være tilstrækkelig nøjagtige til praktisk Brug i det daglige Liv, hvor det ikke gælder videnskabelige Undersøgelser.

De Tal, der staar efter en Del af de sammensatte Retter i den alfabetiske Fortegnelse, svarer til vedkommende Rets Nummer i Kogeopskrifterne. Om Betydningen af Tallene (1) (2) (3) efter Rettens Navn, se S. 62.

De raa Fødemidlers Kalorieværdi.

	Kal. pr. 100 gr.
Aal, hele Dyret	220
— Kødet	290
Aborre, hele Dyret	36
— Kødet	95
Abrikos, frisk	39
— tørret, uden Sten	285
Agerhøne, stegefærdig	104
— Kødet	132
Agurk	20
And, Kødet	300
Annanas	48
Appelsin med Skal	37
— Frugtkødet	46
Appelsinsaft	49
Asparges	23
Banan med Skal	55
— Frugtkødet	79
Blaabær, frisk	32
— tørret	338
Blomkaal	35
Blommer, friske	44
— tørret	200
Boghvedegryn	366
Boghvedemel	323
Brissel	135
Brombær	34
Bønner, grønne	35
— tørre	318
Bønnemel	327
Byggryns-Mel	352

	Kal. pr. 100 gr.
Cacaopulver	440
Champignon, frisk	29
Citron med Skal	32
Citronsaft	40
Dadler, tørrede	236
— tørrede, Frugtkødet	295
Due, hele Dyret	65
— Kødet	116
Fersken, frisk	43
— tørret, uden Sten	264
Figen, frisk	66
— tørret	324
Flormel	362
Flæsk (Svinefedtvæv)	796
Fløde, god (Nr. 1)	200
— Piske-	300
Forel, hele Dyret	55
— Kødet	108
Frugtsaft, frisk, uden Sukker	45
— med Sukker	184
Gaas, fed, stegefærdig med Ben	422
— Kødet	478
Gaasefedt	922
Gedde, hele Dyret	48
— Kødet	91
Gelatine (Husblas)	350
Græskar	32
Grønkaal	51

	Kal. pr. 100 gr.
Grønærter (uden Bælg)	68
Gulerødder, smaa	36
Hare, Kødet	121
Haricots verts	30
Hasselnød, Kærne	683
Havregryn	334
Havremel	341
Helleflynder, hele Dyret	104
— Kødet	131
Hestekød	111
Hindbær	40
Honning	316
Hornfisk, hele Dyret	60
— Kødet	100
Hovedsalat	15
Hummer, frisk, Kødet	83
Husblas	350
Hvedemel, fint	344
— groft	325
Hvideroer	32
Hvidkaal	24
Hyldebær	25
Høne, stegefærdig, med Ben	90—150
— Kødet	110—150
Jordbær	42
Jordskokker	16
Kalkun, stegefærdig, m. Ben	163
— Kødet	191
Kalvekød, skært	147
Kalvebrissel	135
Karotter	32
Karpe, hele Dyret, fedet	70
— Kødet	152
Kartoffel med Skal	80
— uden Skal	98
Kartoffelmel	336
Kastanie, uden Skal	250

	Kal. pr. 100 gr.
Kirsebær	51
Klipfisk	143
Korender	276
Krebs, Kødet	81
Kuller, hele Dyret	45
— Kødet	82
Kylling, hele Dyret	66
— Kødet	115
Kærnemælk	38
Lammekød, magert	131
— fedt	343
Lax, hele Dyret	104
— Kødet	214
Lever	130
Linser	357
Løg	48
Løg, spansk	60
Macaroni, tør	366
Majroer	40
Majsflager	375
Majsmel	336
Makrel, hele Dyret	81
— Kødet	164
Mandler, søde, tørrede	562
Mannagryn	352
Margarine	796
Medisterpølse	129
Melon	13
Mælk, Sød-	65
— Kærne-	38
— Jersey-	81
— skummet	39
Nøddekærne	683
Olivenolie	905
Ost, fed	400
— mager	275

	Kal. pr. 100 gr.
Oxekød, magert	121
— middelfedt	160
— fedt	306
— skært	160
Oxetunge	230
Palmin	930
Pastinak	36
Peberrod	76
Porrer	48
Purløg	25
Pære, frisk	50
— tørret	310
Raadyr, Kødet	116
Rabarber	17
Radise	40
Rejer	100
Rensdyr, Kødet	138
Ribs	48
Risengryn	357
Rismel	360
Rosenkaal	47
Rosiner	318
Rugmel	367
Ræddike	36
Rødbede	34
Rødkaal	27
Rødspætte, hele Dyret	43
— Kødet	90
Sagomel	344
Salat (Hovedsalat)	15
Savoykaal	36
Selleri (Rod)	47
Semouillegryn — Mel	352
Sigtemel	363
Sild, hele Dyret	74
— Kødet	137
Sirup	200

	Kal. pr. 100 gr.
Skorzonerrod	56
Smør	796
Snittebønner	40
Spidskaal	36
Spinat	30
Stachys, Knolde	75
Stikkelsbær, modne	41
— umodne	11
Suder, hele Dyret	32
— Kødet	85
Sukker	391
Svedsker, uden Sten	237
Svedskeblommer	56
Svinefedt	922
Svinekød, magert	150
— fedt	398
Svinemørbrad	198
Syre	23
Sølvbede	21
Tomat	25
Torsk, hele Dyret	35
— Kødet	77
Tunge	230
Tyttebær	25
Valnød, lufttørret, uden Skal	590
Vildand, stegefærdig	122
— Kødet	143
Vindruer	72
Voxbønner	20
Æble, frisk	52
— tørret	231
Æg	135
Æggeblomme	351
Æggehvide	65
Ærter (gule)	364
Ærtemel	364
Østers	52

Alfabetisk Fortegnelse over

Spisefærdige Fødemidler og sammensatte Retter.

	Kal. pr. 100 gr.	Passende Portion.
Aal, kogt eller stegt (3)	250	Frokost: 30—60 gr.
Aal, røget (3)	300	Frokost: 30—60 gr.
Aborre, kogt (2)	95	80—150 gr.
Abrikos, frisk (1)	39	100—150 gr.
Abrikosgrød af tørrede Abrikoser (2) **102**	110	100—150 gr.
Abrikossuppe (3) **27**	60	200—250 gr.
Agerhøne, stegt, med Ben (2)	165	$^1/_2$ A. = 75—90 gr. $^1/_1$ A. = 150—180 gr. (deraf Ben c. 40 $^0/_0$).
— stegt, Kødet uden Ben (2)	220	50—100 gr.
Agurk, sur (1)	5	
Anchiovis, i Olie (3)	220	1 Anchiovis: 8—10 gr.
And, stegt eller sprængt, Kødet (3)	300	40—80 gr.
Annanas, frisk (1)	48	100—150 gr.
— henkogt, med Sukker (2)	100	80—150 gr.
Annanasfromage (1) **103**	95	50—100 gr.
Appelsin, med Skal (1)	37	1 Appelsin: 100—250 gr.
— Frugtkødet (1)	46	
Appelsinfromage (2) **104**	200	40—80 gr.
Appelsin og Citrongelé (1) **105**	45	80—120 gr.
Appelsinmarmelade (3)	210	
Appelsinsalat (2) **106**	80	80—120 gr.
Appelsinsaft (1)	50	
Asie (1)	15	
Asparges, kogt (1)	20	100—200 gr.
Asparges, stuvet (1) **76**	40	150—250 gr.
Aubain (3) **62**	215	60—100 gr.

	Kal. pr. 100 gr.	Passende Portion.
Baierske Pølser, kogt (2)	400	1 Pølse: 25—35 gr.
Banan, frisk, med Skal (1)	55	1 Banan: 75—125 gr. (deraf Skal c. 35 %).
Banan, Frugtkødet (1)	80	
Bankekød (3)	225	50—80 gr.
Bavaroi (1) **107**	80	40—80 gr.
Benløs Fugl (2) **63**	260	40—80 gr. 1 Fugl: 80 gr. = 205 Kal.
Blaabær, friske (1)	32	
Blomkaal, kogt (1)	30	Til Kødret: 100—150 gr. Alene: 150—250 gr.
— stuvet (1)	55	100—200 gr.
Blomkaalsrand (2) **1**	100	80—150 gr.
Blomkaalspurésuppe (1) **28**	20	200—300 gr.
Blomkaalssuppe, legeret (1) **29**	20	200—300 gr.
Blommer, friske (1)	44	
Blommekompot (2) **143**	70	50—100 gr.
Blommepie (2) **108**	150	50—100 gr.
Boller, bagte (2) **144**	230	Paa Suppe: 20—50 gr.
Bonbons (3)	370	
Bouillon, uden Fedt (1)	8	200—300 gr.
— med Æg (2)		250 B — 1 Æggebl. = 80 Kal.
Brissel, stuvet (1) **2**	75	80—150 gr.
Brombær, frisk (1)	34	
Brunkaal (2) **77**	85	Til Kødret: 80—150 gr.
Brunkaalssuppe (2) **30**	35	200—300 gr.

Brød.

Franskbrød (2)	271	1 Skive Frbrød: 20—25 gr.
Franskbrød, bagt (Terninger) (3) **141**	500	Til Suppe: 10—30 gr.
Franskbrød, ristet (3)	335	
Grahamsbrød (2)	280	
Hvedetvebak (3)	300	
Julekage (3)	375	
Krydder (3)	300	1 Krydder: 25—30 gr.
Knækkebrød (2)	365	
Kiks (3)	416	1 Mariekiks: 8 gr.
Rugbrød (2)	250	½ Skive: 20—25 gr.

	Kal. pr. 100 gr.	Passende Portion.
Rugbrød, bagt (Tærninger) (3) **142**	360	10—30 gr.
Rugbrød, ristet (3)	320	
Rundstykke (2)	270	1 Rundstykke: 25—30 gr.
Sigtebrød (2)	266	
Tvebak (3)	416	
Butterdejgssnitter (3) **145**	620	1 Snitte: 10—12 gr.
Byggrynssødsuppe (2) **31**	50	150—250 gr.
Bygvandgrød (2) **32**	60	120—200 gr.
Bøf, stegt (3)	250	Frokost: 50—80 gr. Middag: 70—120 gr.
Bønner, grønne, kogt (1)	30	100—150 gr.
Bønnesalat (2) **146**	100	80—120 gr.
Cacao, udrørt i Vand (2)	40	1 Kop: 10 gr Cacao, 10 gr Sukker, 200 gr Vand = 80 Kalorier.
Champignon (1)	29	
Chokolade, tør (3)	495	
Citron, med Skal (1)	32	1 Citron: 100—150 gr.
Citronfromage (2) **109**	190	50—80 gr.
Citronsuppe (2) **33**	30	200—300 gr.
Citronsaft (1)	40	1 Citron giver: c. 35 % Saft.
Cognak (3)	298	
Cognaksfromage (3) **110**	260	60—80 gr.
Creme (2) **95**	120	1—2 Spskf. = 15—30 gr.
Dadler, tørrede (3)	236	1 Dadel: 4—5 gr.
Due, kogt eller stegt, med Ben (2)	100	1 Due: 100—200 gr (deraf Ben c. 20 %).
Due, kogt eller stegt, Kødet (2)	170	50—80 gr.
Fars se Kødfars, Fiskefars		
Fersken, frisk (1)	43	
Ferskengrød, af tørret Fersken (3) **111**	110	100—150 gr.
Figen, tørret (3)	324	
Fiskefars, kogt (2) **64**	120	70—120 gr.
Fiskeboller (2)	120	Paa Suppe: 20—50 gr.

	Kal. pr. 100 gr.	Passende Portion.
Fiskefrikadeller (2) **65**	145	1 Frikd: 30—40 gr.
Fiskegratin (2) **66**	125	80—130 gr.
Fisk i Skal (2) **3**		1 Portion: 100 Kal.
Fiskesuppe (1) **34**	25	200—300 gr.
Flæskesteg, uden Fedt (3)	300	40—80 gr.
Flæsk, stegt, uden Kød (3)	840	
Flæsk, stribet (3)	585	
Fløde, god (Nr. 1) (3)	200	Til 1 Kop Kaffe: 10—20 gr.
Fløde, Piske- (3)	300	
Flødebudding, Fløderand (2) **112**	115	60—80 gr.
Forel, kogt (2).............................	110	
Frikadeller (2) **67**	230	1 Frikd. 30—40 gr.
Frugt, raa, blandet (1)	50	Dessert: 120—200 gr.
Frugt, syltet (3)........................	265	
Frugtgelé, Frugtrand (2) **113**	85	70—100 gr.
Frugtkompot (2) **147**	130	50—100 gr.
Frugtpie (2) **114**	120	80—130 gr.
Frugtsaft, frisk, uden Sukker......	45	
Frugtsaft, sødet med Sukker (3)...	185	
Frugtsalat (2) **115**	85	80—100 gr.
Gaas, stegt, Kødet (3)	400	40—70 gr.
Gaasefedt (3)	922	
Gedde, kogt (2)	100	80—150 gr.
Gemyse, blandet, kogt (1)	30	Frokost eller Forret: 150—200 gr. Til Steg: 100—150 gr.
Gemysefrikasé (1) **4**	40	100—200 gr.
Gemysegratin (2) **5**	90	80—150 gr.
Gemysepuré i Skal (2) **6**		1 Skal: 90 Kal.
Gemysesalet i Halv-Mayonnaise (3) **148**	135	Til Steg: 40—80 gr.
Grøntkotelet (2) **7**	210	1 Gr.kotelet: c. 40 gr.
Grønkaalssuppe (1) **35**	20	200—300 gr.
Grønlangkaal (2) **78**	80	80—120 gr.
Grønærter, kogt (1)	60	Til Steg: 50—80 gr.
Grønærter og Gulerødder, som Frikassé (1) **8**	55	100—200 gr.
Grønærtesuppe (1) **36**	20	200—300 gr.
Gulerødder, kogt (1)	30	Til Kødret: 100—150 gr.
Gulerodsrand (2) **9**	85	80—120 gr.

	Kal. pr. 100 gr.	Passende Portion.
Gulerodssuppe (1) **37**	25	200—300 gr.
Gullasch (2) **10**	95	Som Frokostret: 60—100 gr.
Hachis (2) **68**	130	60—120 gr.
Hane, ung, fed, stegt, uden Ben (2)	200	50—80 gr.
Hare, stegt, Kødet uden Ben (2)...	200	50—80 gr.
Hare, forloren (3) **69**	200	60—90 gr.
Haricots verts, kogt (1)	25	100—150 gr.
Hasselnød, Kærne (3)	683	1 Kærne: 1—2 gr.
Havregrød (1) **38**	50	100—200 gr.
Havresuppe, utillavet (1) **39**	20	Til 1 Kop: 15 gr Gryn: 50 Kal.
Havresuppe, med Sukker (2) **40**	40	150—250 gr.
Havresuppe med Sukker og Saft (2) **41**	50	150—250 gr.
Helleflynder, kogt, uden Ben (2)...	130	70—100 gr.
Helleflynder andalouse (2) **11** ...	115	80—120 gr.
Hindbær, friske (1)	40	100—150 gr.
Honning (3)	316	
Hovedsalat, raa (1)	15	20—50 gr.
Hovedsalat med Tomat (1) **79** ...	90	60—100 gr.
Hummer, frisk, Kødet, kogt (2) ...	85	1/2 Hummer: 150—250 gr (deraf Kød. 40 %).
Hvidkaal, kogt (1)	20	150—200 gr.
Hvidkaal, stuvet (1) **80**	60	100—150 gr.
Hvidkaalsgratin (1) **12**	55	100—200 gr.
Hvidkaalssuppe (1) **42**	15	200—300 gr.
Hyldebærsuppe (a) (2) **43**	40	150—250 gr.
Hyldebærsuppe (b) (2) **44**	55	150—250 gr.
Høne, kogt eller stegt, Kødet uden Ben (2)	200	50—80 gr.
Irsk Stuvning (2) **70**	80	100—150 gr.
Is (2) **116**	120	50—90 gr.
Italiensk Suppe (1) **45**	45	200—300 gr.
Jordbær, friske (1)....................	42	120—200 gr.
Jordskokker, kogt (1)	50	60—100 gr.
Julienne Suppe (1) **46**	15	200—300 gr.
Kaaldolme (2) **71** .... pr. Stk.	100	1—2 Stk.
Kaalroulet (2) **72** .... pr. Stk.	100	1—2 Stk.

	Kal. pr. 100 gr.	Passende Portion.
Kalkun, kogt eller stegt, Kødet uden Ben (2)	210	50—80 gr.
Kalvekotelet, stegt (3)	250	50—80 gr.
Kalvekød, uden Fedt, kogt (2)	200	50—80 gr.
Kalvesteg (2)	225	50—80 gr.
Kartoffel, kogt, uden Skræl (1)	100	60—120 gr.
Kartoffel, brunet (2) **81**	145	50—80 gr.
— fransk (2) **82**	300	10—30 gr.
— stegt (2) **83**	130	50—90 gr.
— stuvet (2) **84**	100	80—150 gr.
Kartoffelbudding (2) **13**	155	60—100 gr.
Kartoffelfrikadelle (2) **14**	180	1 Frikad.: 30—40 gr.
Kartoffelmos (1) **85**	90	60—100 gr.
Kartoffelsalat, kold (1) **86**	120	50—80 gr.
— varm (2) **87**	85	80—120 gr. Til Kødret: 50—80 gr.
Kartoffelsuppe (1) **47**	30	200—300 gr.
Kartoffeltartalet (2) **15**	210	1 Tart: 30—40 gr.
Kastanie, kogt, uden Skal (3)	245	10—30 gr.
Kirsebær, friske (1)	50	100—150 gr.
Kirsebærsuppe (2) **48**	60	150—250 gr.
Klipfisk, udblødt, kogt (2)	135	50—80 gr.
Klipfisk a la Benedictine (2) **16**	110	60—100 gr.
Korender	276	
Kraasemad (Æbler, Svedsker, Boller, Kraase, lige Dele) (2)	220	Til Suppe: 30—40 gr.
Krakmandel, med Skal (3)	400	1 Krakm. c. 2 gr.
Krakmandel, uden Skal (3)	560	1 Krakm. uden Skal: c. 1,5 gr.
Krebs, Kødet (1)	81	
Kræmmerhuse (2) **117**	400	1 Krh: 5 gr med 10 gr Flødeskum og 5 gr Syltetøj = 70 Kal.
Kylling, kogt, Kødet (2)	175	60—100 gr. 1 Kylling, kogt ell. stegt = 200—350 gr. Deraf Ben c. 35 %.
— stegt, Kødet (2)	200	50—80 gr.
Kærnemælk (1)	38	
Kærnemælksgelé (1) **118**	65	80—120 gr.
Kærnemælkssuppe (3) **49**	70	150—250 gr.

	Kal. pr. 100 gr.	Passende Portion.
Kødboller, kogt (2)	200	I Suppe: 20—40 gr. Frokostret: 50—80 gr.
Kødfars, kogt (2) **73**	200	60—100 gr.
Kørvelsuppe (1) **50**	20	200—300 gr.
Lammekød, kogt, magert (3)	225	50—80 gr.
Lammekotelet, stegt uden Rasp (3)	235	vejet raat: 70—100 gr. — stegt: 50—80 gr.
Lammesteg, uden Fedt (3)	250	50—80 gr.
Lax, kogt, Kødet uden Ben (3)	200	60—80 gr.
Lax, røget (3)	215	1 Skive, afskaaret: 4—5 gr.. Frokostret: 10—20 gr.
Lever, stegt, uden Rasp (2)	185	40—70 gr.
Likør (3)	400	1 Likørglas: c. 25 gr.
Løg	65	
Macaroni, kogt (2)	100	I Suppe: 20—40 gr. Til Kød: 50—80 gr.
Makrel, kogt, Kødet (2)	170	70—120 gr.
— røget, Kødet (3)	200	1 Makrel, røget: c. 150 gr.
Mandler, søde, tørrede (3)	562	
Marengs (3) **149**	480	1 Marengs: 2—3 gr.
Margarine (3)	796	
Marie Louise Suppe (1) **51**	30	200—300 gr.
Medaille (3) **119**	425	1 Med. (2 halve Kager a 15 gr. + 5 gr Creme og lidt Gelé) = 130 Kal.
Medisterpølse, kogt og stegt (2)	240	30—60 gr.
Melboller, se Boller, bagte.		
Melis, se Sukker.		
Melon, frisk (1)	13	150—250 gr.
Mælk, sød (2)	65	
— Centrifuge- (1)	34	
— skummet (1)	39	
— Jersey- (3)	81	
— Kærne- (1)	38	
Nøddekærne, se Hasselnød.		
Olivenolie (3)	905	
Omelet (2) **17**	170	50—80 gr.

	Kal. pr. 100 gr.	Passende Portion.
Ost, Brie- (3)	314	
— Camambert- (3)	317	
— Centrifuge- (2)	204	
— Eidammer- (3)	374	
— Gorgonzola- (3)	385	
— Hollandsk- (3)	363	
— Myse- (3)	364	
— Rockefort- (3)	396	
— Sødmælks- (3)	400	
Ostesouflé (2) **18**	150	60—100 gr.
Oksekød, kogt, magert (2)	200	50—80 gr.
— kogt, middelfedt (2)	250	50—80 gr
— saltet, røget (3)	394	
Oksesteg, mager (2)	225	50—80 gr.
Oksetunge (2)	230	40—70 gr.
Palmin (3)	930	
Paranød (brasiliansk), Kærnen (3)	630	1 Paranød : 6—7 gr, deraf Skal c. 45 °/₀.
Pastinak, kogt (1)	45	
Pindsvin (2) **120**	75	2—3 Pindsvin. 1 P. (40 gr. Æble, $1^1/_2$ gr Mandel) = 30 Kal.
Pletter (2) **121**	250	25—50 gr.
Porre, kogt (1)	30	100—200 gr.
Portvin (3)	149	1 Portvinsgl. : c. 40 gr.
Pyt i Pande (2) **19**	150	80—120 gr.
Pære, frisk (1)	50	100—200 gr.
Raadyr, stegt, Kødet (2)	200	50—80 gr.
Rabarbergelé (1) **122**	40	60—100 gr.
Rabarbergrød (2) **123**	50	130—200 gr.
Rabarberkompot (2) **150**	70	40—60 gr.
Rabarbersuppe (1) **52**	40	150—250 gr.
Radiser, raa (1)	21	
Rensdyr, stegt, Kødet (2)	200	50—80 gr
Rhinskvin (2)	68	
Ribs, friske (1)	48	
Ris, kogt (2)	110	Til Suppe : 30—50 gr. Til Kød : 50—80 gr.

	Kal. pr. 100 gr.	Passende Portion.
Ris a l'amande (3) **124**	170	70—100 gr.
Risotto med Kød (2) **74**	120	80—150 gr.
Risvandgrød (2) **53**	70	130—200 gr.
Rom (3)	419	
Rombudding (3) **125**	180	60—90 gr.
Romfromage (3) **126**	260	50—80 gr.
Rosenkaal, kogt (1)	35	
Rullepølse (3)	280	Paalæg til 1 Stk. Brød: 10—15 gr.
Rype, stegt, Kødet (2)	200	1 Rype, stegt: 135—250 gr, deraf Ben c. 50 %.
Rødgrød, af frisk Saft (2) **127**	80	120—175 gr.
— af sødet Saft (2) **128**	80	120—175 gr.
Rødkaal, tillavet (2) **88**	80	60—120 gr.
Rødspætte, kogt, med Ben (2)	90	80—150 gr.
— stegt, uden Rasp, med Ben (2)	120	70—130 gr.
Rødvin (2)	60	1 Rødvinsglas: c. 150 gr.
Røræg (2) **20**	150	50—100 gr.
Saftbudding (1) **129**	150	25—50 gr.
Saftgelé med Frugt (se Frugtgelé).		
Salt Kød (2)	200	Paalæg til 1 Stk. Brød: 10—15 gr.
Sardin (i Olie), (2)	210	1 Sardin: c. 20 gr.
Sauce.		
Sauce, alm. (Universel-„U-sauce"); (1) **101**	25	2—3 Spf. (30—50 gr).
Sauce til kogt Fisk (1) **96**	25	2—3 Spf.
— Peberrods- (2) **99**	75	1—3 Spf.
— legeret (1) **97**	45	2—3 Spf.
— Løg- (2) **98**	60	2—3 Spf. (30—50 gr).
— rød (Saftsauce) (2) **100**	65	1—3 Spf.
Savoikaal, kogt (1)	30	100—200 gr.
151. Sellerisalat (2)	75	80—120 gr.
54. Sellerisuppe (1)	25	200—300 gr.
Sild, røget hel (2)	115	1 røget Sild: 60—100 gr., deraf Kødet 60—70 %.
— røget, Kødet (2)	170	

	Kal. pr. 100 gr.	Passende Portion.
Sild, saltet hel (Spegesild) (3) ...	160	1 Spegesild: 80—150 gr, deraf Kødet 60—70 %.
— saltet, Kødet (3)	235	
Sildesalat (2) **152**	60	50—100 gr.
Skildpadde, forloren (2) **75**	110	80—120 gr.
Skinke, saltet (3)	200	
— saltet, kogt (3)	340	40—60 gr.
— saltet røget (lige Dele magert og fedt) (3)........................	600	
Skorzonerrod, ristet (2) **21**	90	100—150 gr.
— stuvet (2) **89**	70	100—150 gr.
Skørost (af sød Mælk) (2)...........	100	
Snittebønner, stuvet (1) **90**	50	100—180 gr.
Snitter (3) **145**	620	1 Snitte: 10—12 gr. = 60—75 Kalorier.
Spegepølse (3)	500	Paalæg til 1 Stk. Brød: 10—15 gr.
Spejlæg, forloren (3) pr. Styk. **130**	150	1 Spejlæg.
Spidskaal, kogt (1)	30	100—200 gr.
Spinatrand (2) **22**	90	80—120 gr.
Spinatsoufflé (2) **23**	115	60—100 gr.
Spinat, stuvet (af frisk Spinat) (1) **91**	50	80—120 gr.
Spinat, stuvet (af henkogt Spinat) (1) **92**	70	80—120 gr.
Spinatsuppe (1) **55**	25	200—300 gr.
Stikkelsbær, modne (1)..............	41	
Stikkelsbærgrød (2) **131**	80	120—175 gr.
Surkaal (1) **93**	70	60—100 gr.
Suppe, brun, klar (1) **57**	25	200—300 gr.
— brun, jævnet (1) **56**	30	200—300 gr.
— legeret (1) **58**	20	200—300 gr.
Svedsker, uden Sten (3)	235	
Svinekam, stegt (3)	300	40—70 gr.
Svinekød, magert, kogt (3)	250	40—70 gr.
— stegt (Flæstesteg), magert (3)	300	40—70 gr.
Svinemørbrad, stegt (3)	270	40—70 gr.
Syltetøj (3)	350	Til Steg: 10—30 gr.
Sølvbede, kogt (1)	20	100—200 gr.

	Kal. pr. 100 gr.	Passende Portion
Tomatsoufflé (2) **24**	180	50—80 gr.
Tomatsuppe (1) **59**	20	200—300 gr.
Torsk, kogt (1)	80	80—150 gr.
— stegt (2)	120	70—120 gr.
Tunge, kogt (3)	250	Frokost: 20—50 gr. Middag: 40—70 gr.
Tyttebærgrød (2) **132**	60	100—150 gr.
Vandbakkelse (3) **133**	450	Til Suppe: 5—10 gr. Dessert: 10—30 gr.
Vildand, stegt, Kødet (2)	200	50—80 gr.
Vin.		
Champagne (3)	150	
Hvidvin (2)	60	
Madeira (3)	130	
Mallaga (3)	172	1 Snapseglas: 25—30 gr.
Portvin (3)	150	1 Portvinsglas: 40—50 gr.
Rhinskvin (2)	68	1 Rødvinsglas: 100—150 gr.
Rødvin (2)	65	
Sherry (3)	138	
Vindruer (2)	72	
Vingelé, hvid (2) **134**	120	60—100 gr.
— rød (2) **135**	130	60—100 gr.
Voksbønner, kogt (1)	25	100—150 gr.
— stuvet (1) **94**	25	100—150 gr.
Æble, frisk (1)	52	1 Æble: 50—200 gr.
— stegt (1) **136** pr. Stk.	70	1—2 Stk.
Æblegrød, af friske Æbler (2) **137**	80	120—180 gr.
— af tørrede Æbler (2) **138**	70	120—180 gr.
Æblesne (2) **139**	100	60—100 gr.
Æblesuppe (1) **60**	30	150—250 gr.
Æg (2)	135	1 Æg: 50—60 gr.
Æggeblomme (3)	350	1 Æggebl.: 15—18 gr (55—65 Kal.).
Æggehvide (2)	65	1 Æggehv.: 27—30 gr (18—19 Kal.).
Æg, spejlet (2) pr. Stk.	100	

	Kal. pr. 100 gr.	Passende Portion.
Æg med Ris og Tomat (i Kop) (2) **26** .... pr. Stk.	120	1 Kop.
Æggerand med Kartoffel (2) **25**	115	70—100 gr.
Æggestand (2) **153**	170	I Suppe: 20—40 gr.
Øer, flydende (2) **140**	150	50—70 gr.
Øl.		
Hvidtøl (2)	49	1/2 Fl. (375 gr): 180 Kal.
Lagerøl (2)	50	1/2 Fl.: 190 Kal.
Pilsner (1)	41	1/2 Fl.: 155 Kal.
Porter (2)	71	1/2 Fl.: 255 Kal.
Skattefri Pilsner (1)	30	1/2 Fl.: 110 Kal.
Skibsøl (1)	41	1/2 Fl.: 155 Kal.
Øllebrød (uden Sukker) (3) **61** ...	110	120—200 gr.
Østers (1)................................	52	6 Østers: c. 50 gr. (25 Kal.)



INDHOLD


GYLDENDALSKE
BOGHANDEL
G.B.
N.F.

